全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开启心智 一生受益

一本激励女孩心灵成长的优秀读物

给女孩的第一本性格书

girl

张国庆 编著

20岁之前靠历练塑造性格

20岁之后靠性格滋养人生

好性格，使女孩由弱转强，化劣为优，从平凡到出色

发扬性格中的优势，克服性格中的劣势，
女孩便能获得一生的成功和幸福。

中国纺织出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

理 想 藏 书 5 5 1 8 8

一本激励女孩心灵成长的优秀读物

给女孩的第一本性格书

girl

张国庆 |编著|



中国纺织出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍
www.55188.com 理想藏书55188

内 容 提 要

性格对女孩一生的影响非常大，是女孩获得幸福人生最宝贵的要素。生活中，女孩倘若修炼出良好的性格，那么在任何环境中，再复杂的问题都能游刃有余地处理。并且，一个女孩身上所具备的好性格越多，获取成功的机会就越大。

本书通过对女孩性格的精确剖析，完美回答了“如何培养好性格”这一问题，旨在让女孩拥有掌控自己命运的钥匙，迎来更加美好的人生。

图书在版编目（CIP）数据

给女孩的第一本性格书 / 张国庆编著 .-- 北京：中国纺织出版社，2015.8

ISBN 978-7-5180-1207-7

Ⅰ．①给… Ⅱ．①张… Ⅲ．①女性—性格—通俗读物 Ⅳ．① B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 259033 号

策划编辑：库　科　　责任编辑：胡　蓉
特约编辑：张　宁　　责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼　邮政编码：100124
销售电话：010—67004422　传真：010—87155801
http：//www.c-textilep.com
E-mail：faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 http://weibo.com/2119887771
北京天宇万达印刷有限公司印刷　各地新华书店经销
2015年8月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：16
字数：191千字　定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Preface
前 言

每个女孩都渴望精彩的人生，都想拥有快乐的心情、甜蜜的爱情、幸福的婚姻、成功的事业、和谐的人际关系。在不少人看来，有些女孩之所以能活得精彩，是因为她们天生丽质，或者有一定背景，或者聪明过人，或者比别人幸运；而提到失败的女孩，则与此相反，说她们相貌平平，或者不会处世，或者智商过低等。其实不然，最关键的是她们缺少一种对每个人来说都至关重要的东西——好性格。

英国大文豪查尔斯·狄更斯说："一种健全的性格比一百种智慧都更有力量。"性格是驾驭命运航船的舵手，决定着一个人的心理状态、人际关系、婚恋情况、职业定位以及事业成败，甚至身心健康，从而根本性地决定着人一生的命运。

性格是天使也是魔鬼，能创造辉煌，也能酿造悲剧；既能将一个人推向巅峰，又能使一个人沉入谷底。因此，要想拥有好的人生、好的事业、好的命运，必须有好的性格。

年轻女孩正处于性格发展和巩固的关键时期，因此应该抓住机会发扬性格中的优势，克服性格中的劣势，进而主宰自己的命

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

运，获得一生的成功和幸福。

可是常言道："江山易改，禀性难移。"的确，性格具有一定的先天性，但毕竟只是"难移"而非"不能移"。事实上，性格是一个动态系统，接受自我意识的控制和调节。每一个女孩都可以通过自我意识来巩固和加强好的性格，也可以通过自我意识来改善和克服不好的性格。

当然，要真正改变性格也非易事，不仅需要很大的决心和毅力，更需要掌握方法。

为了让女孩们能掌握改变性格的方法，拥有健全的性格和美好的人生，我们推出了这本《给女孩的第一本性格书》。

本书从多个角度对性格作了较为透彻的剖析，从女孩在日常生活中经常遇到的问题入手，告诉读者如何挖掘性格中的优势，改造性格中的缺陷，使大家可以全面、直观地了解获得好性格的具体方法，从而有的放矢地调整自己的思想和行为。

在风格上，本书避开了生涩难懂的专业理论，较多地注重内容的趣味性和可读性，通过阅读书中的趣味实例和深入浅出的分析，可以使读者在轻松愉快的氛围中完成惊人的蜕变，从而铸就幸福成功的一生。

编著者

2015 年 3 月

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目录 Contents

第一章 让内心晴朗，做个充满正能量的女孩
——培养积极乐观的性格

◎ 乐观是一种“迷人”的性格特征 2
◎ 乐观性格是获得成功的重要资本 5
◎ 不要认为命运偏偏对自己不公 8
◎ 别总把目光集中到“黑点”上 11
◎ 千万别让消极思想在内心膨胀 14
◎ 失败的恋爱总好过失败的婚姻 17
◎ 翘起嘴角，微笑是好运的“招安符” 20
性格小测试：你是乐观者，还是悲观者 23

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二章 水到绝境是飞瀑，人到绝境而重生
——历练坚韧不拔的性格

◎ 经历磨炼，才能破茧化蝶、翩翩起舞 26
◎ 不要用可怜博得别人的同情 29
◎ 苦难是优秀女孩的“钙”元素 31
◎ 没有过不去的坎，只有过不去的人 35
◎ 成功就是：爬起来比跌倒多一次 38
◎ 不幸的铁能铸就开启天堂大门的金钥匙 41
性格小测试：在挫折面前，你的顽强指数是多少 45

第三章 别让自卑的病菌感染了你的潜能
——拥有自信不疑的性格

◎ 发展潜能的最大力量是自信 48
◎ 自信是女孩最好的装饰品 51
◎ 把自卑的词条从性格中删除 55
◎ 盲目攀比，信心就会“出轨” 58
◎ 别年纪轻轻就沦为“妒妇” 61
◎ 自疑不信人，自信不疑人 64
◎ 女孩要自信，但不能太自恋 67
性格小测试：你是性格自信的人吗 70

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四章 卸掉防御的盔甲，打开紧闭的心扉
——塑造开朗大方的性格

◎ 走出自我封闭，摆脱孤僻性格 72
◎ 不会社交的人，几乎寸步难行 75
◎ 抛开羞怯，没人会拒绝你 77
◎ 有良好的性格，才有亲和力 81
◎ 要多交朋友，更要善交朋友 84
◎ 懂得与异性交往的基本底线 87
性格小测试：你有自闭的倾向吗 90

第五章 不当"缠树藤"，要做自己的主人
——铸就独立自强的性格

◎ 扔掉"拐杖"，试着自己走路 92
◎ 独立让女孩绽放独特的美丽 95
◎ 能养活自己比什么都重要 98
◎ 独立自强的女孩不断进取 102
◎ 过犹不及，别让自己变成"中性人" 104
性格小测试：你是依赖性格吗 107



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第六章 管住小性子，是公主也不可太刁蛮
——滋养温柔善良的性格

◎ 既已长大，就摒弃孩子般的任性 110
◎ 温柔是一种无可比拟的美 113
◎ 善用温柔这个“致命武器” 116
◎ 只要体贴，就能打中男人的死穴 120
◎ 勿做“冰美人”，让善良为你加分 122
◎ 心存雅量，与豁达的自己相遇 125
性格小测试：你的温柔指数是多少 128

第七章 关掉冲动的阀门，别让脑子进了水
——磨炼淡定从容的性格

◎ 冲动是魔鬼，冷静似神仙 130
◎ 把握住自己，才能防范别人 133
◎ 不要做一点就炸的火药桶 136
◎ 从容不迫，头脑清醒才能想出办法 139
◎ 建立在理智之上的爱情才稳固 142
性格小测试：你是不是一个容易冲动的人 145

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第八章 不要过于矜持，与优柔寡断的自己说再见
——打磨坚决果断的性格

◎ 别让优柔寡断绊住了自己 148
◎ 果断抓住稍纵即逝的机遇 151
◎ 立即行动，坐着不动等不来成功 153
◎ 果敢的性格让女孩绚烂一生 156
◎ 别在犹豫中错过“大麦穗” 159
◎ 不属于自己的爱，就果断放手 163
性格小测试：你是优柔寡断的人吗 166

第九章 万丈高楼平地起，浮光掠影难成器
——砥砺踏实认真的性格

◎ 不做浮躁女孩，培养踏实性格 168
◎ 好高骛远会使人两手空空 171
◎ 静下心来，走好脚下的每一步路 174
◎ 学会“耐烦”，不可事事急于求成 176
◎ 做事投入，才能掌握其中的诀窍 180
性格小测试：你的性格是浮躁，还是踏实 183



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第十章 委婉些，别做透明的“水晶女孩”
——雕琢含蓄委婉的性格

◎ 被人一眼就看穿不是什么好事 186
◎ 留点神秘，不被别人轻易看透 189
◎ 别让心直口快伤人伤己 192
◎ 用委婉含蓄代替“竹筒倒豆子” 195
◎ 说“谎”有时是一种善良和教养 197
◎ 把“不”字说得婉转一些 201
性格小测试：你的说“谎”水平是高，还是低 203

第十一章 掩藏锋芒，别成为众人眼里的钉子
——打磨低调内敛的性格

◎ 低调是一种能改善性格的性格 206
◎ 过早“崭露头角”会陷入被动 209
◎ 不要让上司觉得你处处抢风头 212
◎ 力戒给人狂妄自大的印象 215
◎ 不要总是在口舌上压倒别人 218
性格小测试：你有很强的自我表现欲吗 221

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十二章 人生难免有死角，适时转弯才恒通
——修炼灵活变通的性格

◎ 固执的性格往往是悲剧的导演 224

◎ 当爱已不在，别执拗地拽住他不放 227

◎ 不要走进你自己画好的死胡同 230

◎ 山不过来，自己过去又何妨 233

◎ 拒绝僵化，保持一定的韧度 235

◎ 要学会从另一个角度看问题 238

性格小测试：你是否是一个性格固执的人 241

参考文献 242



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一章

让内心晴朗，做个充满正能量的女孩

——培养积极乐观的性格



人生就像一场旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的春花秋月。如果凡事总往坏处想，心灵就会被阴霾所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志。只有培养积极乐观的性格，才能使心灵晴空万里，使生活充满正能量，并时刻向周围释放。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 乐观是一种“迷人”的性格特征

乐观，是一种最为积极的性格之一。所谓乐观，就是无论在多差的情况下，都会不失良好的心态，并相信坏事情总会过去，相信阳光总会再来。

如果说女孩是漂亮的鲜花，那么乐观则是水，能让女孩更加鲜艳、滋润、舒展，变得多姿多彩且富于生机，从而凝聚着积极的生活态度和健康的心理。

性格乐观的女孩永远都是美丽的，她们总是积极地看待事情，凡事都往好处想。所以，她们每天都有一份好心情，脸上常常挂着灿烂的笑容，神采亦是飞扬满天。

美国著名心理学家马丁塞利格曼认为，乐观是一种“迷人”的性格特征。他经过长期的研究及跟踪调查发现，乐观对一个人的成长起着积极的作用。主要表现在：乐观能使人对生活中的许多困难产生免疫力；乐观能使人的身体更加健康；乐观的人更容易与周围的人保持融洽的关系；乐观的人更容易获得家庭的幸福和事业的成功。

乐观与悲观的最大区别就是对有利和不利事件原因的解释。性格乐观的女孩认为，有利的、令人愉快的事情总是永久的、普遍的，能够促使好事发生；而一旦不利事件发生，她们也能视之为暂时的。性格悲观的女孩则认为，好事总是暂时的，坏事才是永远的；在解释坏事发生的原因时，她们不是责怪自己，就是诿过别人。

英国作家萨克雷有句名言：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”叔本华则说：“一个悲观的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒到充满胆汁的口中也会变苦一样。生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。”

性格乐观的女孩，会感到人生是愉快的，觉得阳光是灿烂的、春风是和煦的、天空是湛蓝的、人间是美好的、生活是幸福的。即使是在艰苦的条件下、恶劣的环境中，也会看到光明的一面。

乐观是春天里的阳光，可以使坚冰融化；又是一粒健康的种子，可以使生命更加蓬勃葱绿。它可以使沮丧的心情变得愉悦，也可以使阴晦的天气变得明朗。

乐观之于人生，是浮荡在地平线那袅袅升起的热望与希冀，是寻得一份旷达与美好的铺垫与勇气。性格乐观的女孩，天空永远都不是灰色的，生活也总是充满正能量，并不断向周围释放。

人类的天性就是喜欢与快乐的人相处，如果一个人在别人面前总是表现出郁郁不乐，就会使人们远而避之。因为当人们看到那些忧郁愁闷的人时，正如同看到一幅糟糕的图画一样让人心情郁闷。



性格乐观的女孩是跳动的欢快音符，给人以感染和向上的激越。她们更加豁达、通情达理、善解人意，会用善良、细腻、善意去宽容别人、接纳别人，从而更加可爱，更容易获得别人的好感。

性格乐观的女孩具

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一种巨大的感召力，能聚集起大批朋友，更能吸引异性。一项“中国好单身”的网络调查显示，95.6% 的单身认为，乐观的异性最“迷人”，最有吸引力。

这不难理解。对于男人来说，当事业不顺时，如果能和乐观的女孩在一起，即便心理上已有阴霾，也会被女孩心中乐观的阳光扫除，重新获得奋斗的能量；而如果和悲观的女孩在一起，就算还有一点儿希望，也会被女孩悲观的凉水浇灭，从此丧失信念。

可见，乐观既能娱己又能悦人。我们要培养起积极乐观的性格，让自己变得可爱、美丽，让生活变得快乐、幸福。

好性格贴心絮语



真正的乐观不是盲目乐观

尽管乐观有益身心，但仍需注意，真正的乐观绝不是盲目乐观，更不是阿Q精神，而是一种有意识的积极向上的性格特征。盲目乐观的人，往往会忽视现实，把人世看得太单纯，把事情看得太容易，以致陷于懒惰懈怠；喜苟安，不紧张，不知盘根错节、艰难困苦，甚至处于覆巢积薪之下，做了釜底游鱼，还恬然自喜，不知危惧。

那么，如何避免盲目乐观呢？

步骤1：既要乐观地面对人生和困难，又要脚踏实地去克服困难。无论是失败还是挫折，都不放弃努力和希望，保持旺盛的斗志，争取获得最后的成功。

步骤2：在乐观的同时，要周密计划，并树立必要的风险意识和危机意识。另外未雨绸缪，做好安全预防措施。

步骤3：适当交一些悲观的朋友，以获得相反的建议和忠告，从而补偏救弊。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格培养小书签

关键点 1：如果你想让自己充满正能量，请乐观起来。

关键点 2：性格乐观的女孩更有吸引力，无论是对同性还是异性。

关键点 3：真正的乐观是敢于面对、昂扬向上，而不是自以为是、眼高手低。

◎ 乐观性格是获得成功的重要资本

乐观是对未来充满信心和希望而又不断进取的性格特征，是战胜挫折走向成功的强大武器。如果无法乐观地面对人生，就会意志消沉，丧失信心。一个女孩要想获得人生的成功，首先要性格乐观。

“思维心理学”专家史力民博士指出：“乐观是成功的一大要诀。”他说，失败者通常有一个悲观的“解释事物的方式”，即遇到挫折时，总会在心里对自己说：“生命就这么无奈，努力也是徒然。”由于常常运用这种悲观的方式解释事物，无意识中也就丧失斗志、不思进取了。

心理学家马丁·赛格曼创造了“乐观成功论”，并对公司每个员工进行了性格测试。结果几位得高分的“乐观者”，在工作中获得了成功；而测试不合格者，业绩远远不如几位“乐观者”。实践证明，性格乐观的人有完整的自我，能正确认识自我价值，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

因而能极大地激发自我创造力，开发自己的智慧和潜力，创造出不凡的业绩。

细心观察周围的成功人士，就会发现，其中大多数人都拥有乐观的性格，而那些怨天尤人、吹毛求疵的人通常容易陷入平庸无为的沮丧境地。这并非巧合，因为乐观与成功之间仿佛存在自然而然的因果关系。

一个人，偶尔心情不好，不至于影响性格；若长期心情不好，对性格就有影响了。比如长年累月处于悲伤、忧虑和灰心的坏心情之中，一点小事也会担心，就容易形成压抑、沮丧等特征，逐渐变成性格悲观的人。

性格悲观的女孩时时处处看到的都是事物的难处和阴暗面或负面，看不到哪怕一点点希望和胜利之光，即使好事摆在面前，也畏首畏尾，生怕有地雷和悬崖，生怕地雷爆炸和悬崖失足。这不但使她们不做应有的努力，而且即使有所努力也常常因为勇气不足半途而废，何其可惜！更可悲的是，她们忧郁、自闭，总是一副忧心忡忡的样子，缺乏前进的动力和勇气；或者自暴自弃、不思进取，严重者甚至产生轻生厌世的思想。与其说阻碍她们成功的是能力、机遇与环境，倒不如说是自己的性格。

性格乐观的女孩在面对不顺的时候，不会花时间去忧虑或怪东怪西，她们共同的态度是“现在没时间怨天尤人，因为正忙着解决问题、改善现状”。从一件事的开始到结束，乐观的女孩始终在采取积极的应对策略，努力解决一个个问题。不成功，对她们来说并不意味着失败，而只是出现了一个需要解决的新问题。她们会努力搜索各种信息，竭尽所能地想办法，不会轻易产生“完了！做不成了”的念头。而坚持不懈地解决一个又一个问题，就是通向成功最好的路径。

在通往成功的道路上，乐观的性格是一种重要的资本。通常有志于成功的女孩在事业之初，往往都会面临否定、疑虑和困惑等消极因素，而唯有积极乐观才能开启事业之门，并始终充满激情。乐观能使我们排除疑惑、更加自信，乐观能使我们设定目标、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全情投入，乐观能使我们坚持到底、收获颇丰。

培养乐观的性格吧，它是希望的明灯，是一面旗帜，为我们指明方向。它引领我们奋发向上，指引我们步向坦途，催促我们不断向前，激励我们在通往成功的征途中奋发向上，不断拼搏进取，直至成功的那一天！

好性格贴心絮语

要有迎接失败的心理准备

世界充满了成功的机遇，也充满了失败的可能。作为一个现代女孩，要具有迎接失败的心理准备，调整自己，乐观面对，抓住柳暗花明又一村的最佳机会。

步骤1：冷静地面对失败，不轻易否定自己的目标和能力，用局部成功来激励自己，不因挫折而放弃追求。

步骤2：注意调整、降低原先脱离实际的目标，及时改变策略。

步骤3：要善于发现、挖掘、利用自身的优势，找到适合自己的那条成功之路。

性格培养小书签

关键点1：拥有乐观的性格，也就拥有了获得成功的资本。

关键点2：多看希望的存在，而不要总是沮丧地面对人生。

关键点3：失败是一所没人愿意上的大学，但从那里毕业的人都是强者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 不要认为命运偏偏对自己不公

大部分女孩的言行都是以感情为出发点，这是女性的一个普遍特点。也正因如此，很多女孩常常多愁善感，有的甚至形成了悲观的性格，总是叹息自己的命运不好，抱怨苍天对自己不公：那些技不如我的人，那些家庭条件不如我的人，那些相貌不如我的人，一个个却比我过得有滋有味；别人的生活充满了幸福和阳光，唯独自己的生活一片灰暗……

其实每个人的心中都有一座房子，别人看见的只是它的外壳，未必了解里面有什么。

小薇是一个刚大学毕业两年多的女孩，总感到生活很不如意，觉得和高中同学小兰相比，命运真是对自己太不公平了。

小兰是小薇高中时代的闺密。高考时，小兰以优异的成绩考入了一所名牌大学，而小薇只收到了一封三流大学的录取通知书。毕业时，小兰顺利地进了移动公司上班，不久就和一个金融行业的“金龟婿”结了婚；而小薇毕业找工作时四处碰壁，不得已在一家私营企业上了班，薪资平平，工作乏味。小薇心理很不平衡，所以交往了两年的男朋友屡次求婚，闺密小兰也极力支持，她都没有答应。因为和小兰的老公相比，自己的男友实在太平凡了，甚至一点男人味都没有。她真是不甘心。

由于小薇和小兰感情深厚，再加上两所高校凑巧在同一座城市，毕业后两人也都留在了这座城市，所以彼此并没有断了联系。一有空，她们就一起逛街，一起聊八卦，还经常“坦诚相待”地一起去游泳或泡温泉，毫无忌讳地打闹嬉戏。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不过小薇发现，自从小兰结婚后，就渐渐地疏远自己了，一起逛街聊天的机会越来越少，更别提一起去游泳、泡温泉了。

小薇有点小气愤。在一个周末，她一边骂小兰见色忘友，一边强行把小兰拉进了游泳馆。可谁知小兰不仅不去换泳衣，还有点夺门而出的架势。习惯了以前嬉闹的小薇没有多想，上去就扒小兰的衣服。可是刚把衣服拽下一半，小薇的手就僵住了。小兰的身上布满了伤痕，有新的，也有旧的。

原来，小兰的老公，这个小薇和大家眼里的钻石王老五是一个绝世奇葩。这奇葩总是怀疑小兰和其他男人有问题，甚至在她上班时去她单位查岗，看她和男同事有没有亲密关系，一次两次大家都只是以为那男人太在乎小兰了。谁想最后引发家暴，小兰的身上旧伤未愈新伤又添。

得知真相的小薇这才意识到冤枉了闺密，也明白了小兰为什么总劝自己珍惜那个没脾气的男友。

小薇把闺密带回自己的家，两人抱在一起哭了很久。期间，小兰的手机响了无数次，后来她们便听到了重重的敲门声。

小薇原先的小气愤变成了一种大气愤，坚决主张闺密离婚。在小薇的支持下，小兰正有条不紊地准备着离婚，却突然发现怀孕了。由于有先天性遗传病，不能做流产手术，离婚也就搁置了。谁又知道那奇葩连孕妇都打，小薇真不知道怎么能帮到她，也不知道命运为什么对小兰如此不公……

谁是幸运的，谁又是不幸的？其实，这个世界上并不是只有自己才有痛苦，更不是命运偏偏对自己不公。每个人心中的房子都有属于自己的小天地，不要只因为看到别人拥有了自己想要的东西就悲观、就抱怨。

印度有一个寓言故事，叫“交换痛苦”。

佛陀为了消除人间的痛苦，选了100个自认为生活得最痛苦的人，让他们每个人在一张纸上写下自己的痛苦。然后，要他们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不断地互相交换记录各自痛苦的纸张，并认真看看。最后，要他们选择留下自己可以接受的痛苦。结果，几乎每个人都要找回自己的那张纸。

正如这个寓言故事所喻示，人们经常会误读自己这本难念的经，以为自己比别人的命运更糟糕、更不幸。而且，只看到了自己遭遇的不幸，看不到这份不幸的另一面。因而自怜自艾，丧失了生活的热情，在人生道路上踯躅徘徊。

要记住，你永远都不是最不幸的那一个。当你想抱怨命运对自己不公的时候，想想那些比你更不幸的人，她们比你更有理由唉声叹气。所以，试着摒弃那些消极的想法，就能改变心情，并最终改变自己的命运。因为，想法决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。

好性格贴心絮语

与其抱怨，不如去改变现状

******

面对不顺利甚至不幸，我们不要悲观地抱怨命运，而要乐观地寻找幸运之处，并积极改变现状。

步骤 1：通过自身的努力改变命运

抱怨不公，是很多女孩郁闷、苦恼的重要原因，也是让她们停留在原地无法成长的绊脚石。在命运面前，我们所要做的不是怨天尤人，而是努力争取。

步骤 2：坦然地接受客观现实

命运没有绝对的公平，纠结于“公不公平”的问题，只会自寻烦恼。求不到的是无缘分，不但要手放开，也要心放下。当然，接受现实不是唉声叹气，自认倒霉，这是一种在无可奈何中消极的接受。正确的做法是，认真反思和总结，剖析自身的优势和缺点，找到适合自己的目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

步骤3：得失之心不要太重

有所得必有所失。任何人都是来去匆匆的过客，谁也不可能永远地拥有什么。我们应正确认识人生的得与失，要认识到世间的一切本来就是来去无常，所以得到时要懂得珍惜，失去时也不必感叹命运不公。

性格培养小书签

关键点1：不要总是悲观地看自己，乐观地看别人。

关键点2：命运掌握在自己手里。伸手看看，事业、爱情、生命线都在自己掌中。

关键点3：正视不公，努力上进，做自己能做的事，然后笑对成败得失。

◎ 别总把目光集中到“黑点”上

有一句众所周知、好似真理的俗语：“人生不如意十之八九。”真是这样吗？如果是这样，为什么大家为了那十之一二的如意，去忍受十之八九的不如意，并眷恋人生呢？

事实上，“人生不如意十之八九”是错觉。只是因为有些人把注意力都集中在不如意的事上，以至于其余大量的如意事被忽视了。

有这么一个故事。

一个老师走进教室，在白板上画了一个黑点，转过身来问教室里的学生：“同学们，你们看到了什么？”

学生们异口同声地答道：“一个黑点。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

老师显得很惊讶："只看到一个黑点吗？这么大的白板，你们没有看见吗？"

学生们面面相觑，不知道该说什么。

不仅是这些学生只把目光集中到黑点上，忽视了比黑点大无数倍的白板；现实生活中很多性格悲观的人也是这样，经常只看到一个个不如意的"黑点"，却忽视了更大的"白板"。

其实，世上之如意事十之八九，剩余一二只不过是让我们更加清楚地看到"八九"而已。佛说：人身难生，呱呱坠地。我们来到这个世界，父母赐给我们一个鲜活的躯体，这本已是万幸之事，让我们有机会用一声啼哭宣示我们来到这个世界，开始了我们的幸运，开始了我们的如意之旅，让我们来这五彩斑斓的世界见识一回。

有些人却沉浸在其中觉察不到，反而把目光集中到剩余一两个"黑点"上，还放大到八九。一年365天，身体健健康康360天，不会感慨"生活真美好"，有几天生病了、难受了，"真倒霉""很痛苦"之类的感慨便接连不断；活了很多年，天天出门顺顺当当地去、平平安安地回，不会感慨"运气很好"，偶然一次遭遇交通事故，受伤了，"背死了"之类的感慨肯定少不了；结交了很多朋友，感受到很多朴实的真情和温馨的关爱，不会有什么感慨，一旦遇到一个不诚信的人，受到了伤害，"没几个好人""人心隔肚皮"之类的感慨肯定很多；在工作中，因为上司不公，工作辛苦，收入不高，经常郁闷伤心，忘了找工作的那些奔波和辛苦，忘了接到录用通知时的那种兴奋……

悲观者痛苦的根源，不是"得不到"和"已失去"，而是眼睛总是盯着"黑点"，不能体会自己身边的快乐与幸福。

人生毕竟持的是单程票，当我们回首的时候，一切已成过去。女孩才刚刚踏上人生的旅程，更应该用心去体会周围的人和事，把目光从"黑点"上移开，放眼人生的大"白板"。这样，就会发现自己变得越来越乐观。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好性格贴心絮语

学会欣赏生命中的美好

生命本身就是一种快乐。“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”不管酸甜苦辣、悲欢离合，若能始终用这种欣赏的心态去体验生命的过程，人生就会充满快乐与幸福。

步骤1：用发现美好的眼睛去看世界

乐观的女孩即便在困境中也能够发现美好的事物，她们眼里总是闪烁着智慧的光芒，心中总是充满阳光，欢快、达观、朝气蓬勃。因此只要用心，一句闪光的格言，一件普通的事，一个平凡的角落，都会让你发现世界的美。

步骤2：好好珍惜自己所拥有的

要知道，世界上最珍贵的莫过于现在拥有的。人生苦短，好好珍惜自己所拥有的一切，不要等到失去了才后悔，这就是生活的真谛。珍惜拥有，充实地过好每一天，对于我们这些普通的女孩来说何尝不是一种幸福。

性格培养小书签

关键点1：请把“人生不如意十之八九”中的“不”字去掉。

关键点2：不要紧盯“黑点”，而要满含喜悦地欣赏生命中的大“白板”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 千万别让消极思想在内心膨胀

人与人之间并没有多大区别。但为什么有些人就活得很开心，能够始终笑对一切，而有些人却不行呢？不少心理学专家发现，这取决于人的思想。

一个人的性格乐观与否，说到底是思想意识问题。弥尔顿在《失乐园》中有一句话："意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。"

对某一客观事物，你是如何思考的，就有什么样的看法；你有什么样的看法，就会得到什么样的结果。

面对相同的夕阳，有人低叹"夕阳无限好，只是近黄昏"，这是一种消极思想的写照。有人说"但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏"，这是一种积极思想的写照。有人高歌"老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明"，这又全然是另一番心境了。

尼采曾说："没有真正的事实，只有诠释。"每一件事都有好多面，你从不同的角度思考，就会有不同的面貌。最好的东西到了另外一种情境，可能会变成最坏的东西。因此，当你从好的一面思考，映入你眼帘的会是世界的美好；当你从坏的一面思考，只会看到一个千疮百孔的人生。

你在想些什么，你就会变成怎样的一个人。因为每个人的性格都是由思想造成的，而我们的命运完全取决于我们的思想。因此，我们所必须面对的最大问题——事实上，几乎可以算是我们需要应付的唯一问题——选择积极的思想。

每个人的一生，都处于不停幻想的自我心像之中，且一天会进行上万次的自我暗示和对话。如果这些信息都是正面的、积极的，就会不断地激励自己，奋发图强，勇于向着理想的目标登

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

攀，从而获得成功；反之，将一败涂地。

所以，千万别让消极思想在内心膨胀。思想是支配和决定性格、职业，甚至日常生活的力量，它可以成就一个人也可以毁灭一个人。没有了思想之原动力的生成，就不可能有任何行为或反应。所以，《圣经》中说："播种什么，收获什么。"莎士比亚也说："事情本无好与坏，全在自己怎么想。"伟大的哲学家马卡斯·奥理欧斯则说："思想决定一生。"

的确，面对相同的外在境遇，正是因为我们各自思想的不同，才导致了行为与结果的差异，最终形成了不同的性格与命运。乐观的思想会让我们拥有快乐的生活，病态的思想会影响我们的身体健康；你想开心就会开心，你想失败就会失败……

积极的思想是培养乐观性格的"原材料"，能激发你的潜能，愉快地接受意想不到的任务，接纳意想不到的变化，宽容意想不到的冒犯，做好想做又不敢做的事，获得他人所企望的发展机遇，最终自然也就会超越他人。而如果选择了消极的思想，你就会郁郁寡欢，像一个要长途跋涉的人背着无用的沉重大包袱一样，看不到希望，也会失掉许多唾手可得的机遇。

成为乐观或悲观的人全在于自己的抉择。没有人与生俱来就有乐观的性格，是你决定要以何种思想看待自己的环境和人生。积极的思想会让你正确地行动，从而收获自己想要的人生。

所以，女孩要想改变自己的性格与命运，就要从改变自己的思想开始。你想拥有一个什么样的性格，就要具备什么样的思想。

好性格贴心絮语

用积极的自我暗示改变消极思想

******

自我暗示是一个人对自身进行的思想灌输。进行积极的自我暗示，能让我们用一些更积极的思想和概念来替代过去陈旧的、否定性的思维模式。这是一种强有力的技巧，能在短时间内改变

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们的思想。自我暗示可以默不作声地进行，也可以大声地说出来，还可以在纸上写下来，更可以歌唱或吟诵，每天只需十分钟有效的练习，就能改变我们许多年的思想习惯。

在自我暗示时，需要把握以下原则。

步骤1：要用积极的方式进行

平时可以进行自我暗示的练习。在练习时要注意暗示自己所需要的，而不是不需要的。不能说“我再也不悲观了，再也不伤心了”，而要说“我越来越乐观，越来越快乐”。换句话说，就是用积极的词汇。

步骤2：选择适合自己的暗示

对一个人有效的暗示，对另一个人也许压根无效。我们所进行的暗示应该是使自己觉得积极、扩张、自在，或是支撑性的，否则就试着改动言语，直到感觉合适为止。

步骤3：不断地重复，并且相信

影响一个人潜意识最重要的关键，就是不断地重复，大量地重复，有时间随时随地不断地自我暗示。在进行暗示时，要尽可能努力创造出一种相信的感觉，一种已经真实存在的感觉，这样将使暗示更加有效。

步骤4：养成凡事往好处想的习惯

世上没有绝对不幸的人，只有不肯快乐的心。平时，凡事都要试着往好处想，当意识到自己正在往坏处想时，要及时停止，转而乐观地思考问题。要知道，每一次往好处想都是对潜意识的积极暗示；同样，每一次往坏处想都是对潜意识的消极暗示。

性格培养小书签

关键点1：思想决定性格，因此改变性格要从改变思想入手。

关键点2：进行积极的自我暗示，可以在短时间内改变思想。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 失败的恋爱总好过失败的婚姻

每个女孩都希望自己跟初恋男友一牵手就能白头到老，一拍拖就能坐定婚姻的江山。这只不过是一种美好的愿望而已。在现代社会，绝大多数女孩或多或少都被失恋的痛苦折磨过。

失恋，从表面看是一件不幸的事情，细细一想却是件幸运的事情。正是因为失恋你才拥有了再度选择的机会！如果和不爱自己的男人走进了婚姻，那岂不是最大的不幸？相比那些在痛苦婚姻中生活的女子，相比那些婚后被男人折磨得心力交瘁的女人，失败的恋爱总好过失败的婚姻！

有人说，觉得失恋痛苦的人，是因为在感情中付出太多，回不了头；也有人说，失恋给人的感觉就像嘴里长了溃疡，越痛越要去舔，越舔却又越痛。

不错，每个坠入爱河的女孩，在感情上都是很投入、很痴迷的，觉得自己一刻也离不开他，并以为他同样离不开自己。然而，每一个爱情故事都可能有两种结局，一是有情人终成眷属，二是痛苦地分手。

谁不想与一个深爱的人牵手到老？然而，如果缘分尽了，谁又拦得住？伤心、难过、郁闷过后，失恋的女孩要乐观起来，不要因为失去一段恋情而失去自己！

从乐观的角度来看，失恋是一件好事。失恋的过程，正是女孩逐步成熟的过程。大多数女孩都需要一次刻骨铭心的爱，这样可以尽早出现情感免疫，也可以为未来的日子留出更多理性的空间。

所以，失恋之后要保持乐观，不要因此而贬低、否定、惩罚自己，也不要丧失对爱情的期待和向往，绝对不能因为一个男人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而无视路边的风景。重新整理心情和人生，带着失恋留下的疼痛和成熟继续上路。无论如何，生活还得继续。若总是偏执于已经不属于自己的那一份感情，就会失去迈向新生活的机遇。

未经失恋，不懂爱情；未经失意，不懂人生。爱情是一位伟大的导师，能教会我们重新做人。正是失恋的残酷，让女孩从幻想中觉醒，从虚幻中变得现实，并重新审视自己。失恋让女孩知道了真正的自己、真正的情感、真实的社会；失恋让女孩更加深刻地检讨自己的性格，更多地了解男人和婚姻；失恋帮助女孩丢弃幻想，脚踏实地地重新开始爱的旅程。因为情伤，我们学会了如何去爱一个人，如何被爱；因为错过，我们学会了珍惜，升华自我的情感；因为失去，我们磨炼了意志，成为一个拥有良好性格的女孩。

失败的恋爱是失败婚姻的免疫剂。经历过失败的恋爱，最后选择牵手踏上红地毯的他时，你就多了一份理智，多了一份冷静。随后，当你经营着自己的婚姻时，你会从容应对扑面而来的各种问题，进而获得一生的幸福。



好性格贴心絮语

尽快从失恋的阴影中走出来

******

失恋无疑是让人悲伤的，但女孩不能让自己悲伤太久，更不能想不开，或者因爱生恨而想着报复。失恋能优化性格，磨炼心志。一旦走出失恋的阴影，就会让你的人生之路更趋正确。

步骤 1：把失恋看淡一些

很多女孩总是认为自己的爱情汹涌澎湃、绚丽多彩。其实，每个人的恋爱故事只是爱情大海里一朵小小的浪花。世界上每天都有人恋爱也有人失恋，恋爱和失恋已经成为男女之间的常事。所以，不要认为自己是最不幸的那一个。

步骤 2：保持乐观和理性

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多看看失恋的正面意义，不要因为失恋就悲观，不要因为失恋就骂天下男人都不是好东西，就说自己看破了红尘，恐恋、恐爱、恐婚。尽量早日恢复快乐心情，信心十足地等待即将发生的恋情。不过，也不能在不经一番澄静与自我检视下，就胡乱投进另一场恋爱。找个人来填补空虚，如同乱点鸳鸯谱，很容易再品尝到失败。

步骤 3：学会忘记

不要相信“爱上一个人可以是一分钟，忘记一个人却要一辈子”这类鬼话，你越是这样认为，就越是忘不掉。不要看伤感的文字，也不要听或者唱伤感的歌曲，这些东西也许确实能让你产生共鸣，但无一不是在加深你的记忆，使你难以忘记过去。不要保留他的东西，不要去你们曾经常去的地方，也不要试图和他做朋友。

步骤 4：要在恋爱中优化性格

有一句老话：婚姻（恋爱）就是自己做一个好人，然后找一个好人。很不幸，很多看到这句话的人，都牢牢记住了后半句，而忘记了前半句。每一段恋爱，都是一个成长的机会。没有坏的恋爱，只有不肯成长的女孩。如果一个女孩在恋爱上一败再败，很有可能是她固守性格上的错误而不知悔改，比如多疑、不诚实、暴躁、太自我、企图操纵对方、不尊重对方、总找“两个世界”的人……只有从过去失败的恋爱中吸取教训，优化自己的性格，做一个好人，才能找到一个好人，才会拥有长久的爱情和美满的婚姻。

性格培养小书签

关键点 1：失恋时，多念念失恋的好处。

关键点 2：看淡点，恋爱不是天堂，失恋也不是地狱。

关键点 3：痛定思痛，改善性格，不要多次掉进同一口井里。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 翘起嘴角，微笑是好运的"招安符"

微笑是一缕柔和的阳光，温暖别人，也明朗自己。微笑是一曲无声流淌的音乐，能调节紧张的气氛；是沟通心灵的七彩阳光，能融化心中的冰雪。

微笑可以表达喜悦、轻松、善意、好感、关心、从容、自信。特别重要的一个含义，就是表达一种乐观的精神。当你用微笑来面对生活时，本质上就是乐观地对待生活。

微笑的女孩最美丽。翘起嘴角，神态自若，那种"宠辱不惊，笑看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒"的气定神闲最是让人陶醉。意大利画家达·芬奇笔下的《蒙娜丽莎的微笑》，便是此种最完美的形象展示。《诗经》里有一句话"巧笑倩兮，美目盼兮"，描绘出了女子笑容的最高境界，这也是"回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色"的原因。

一笑白云外，知己三五人。乐观的女孩从来不吝啬自己的微笑，她们自然、纯真的笑容犹如缕缕春风，时常给人以温暖，在滋润别人的同时，也抚慰了自己。

微笑的女孩有一份坦然面对生活的乐观心境。这样的女孩，不会因生活中的得失而悲喜不定，潮起潮落。在一份宁静中享受生活的馈赠，永远微笑着幸福地珍爱自己每个快乐的日子。生活是自身态度的镜子，你对着这面镜子灿烂地笑，你得到的就是一个灿烂的世界；你对着这面镜子阴郁地哭，你得到的就是一个灰暗的世界。

微笑是好运的"招安符"。古龙说过："爱笑的女孩子，运气不会太差。"培根则说："你的微笑就是你好意的信差，你的笑容能够照亮所有看到它的人。"一个微笑能拉近彼此的距离。生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中，正是一个微笑，才会让人有好感，才会愿意去接触、去帮助。所以中国古人讲“和气生财”，其实是对微笑的一种概括。现代社会也一样，凡是做生意比较成功的，都和一个好性格相联系。如果一个人成天愁眉不展，怨天尤人，或者长期板着脸，则很少能够成功。

微笑有时甚至可以让自己化险为夷。也许你看过这样一个故事。

一位独居的小姐听到敲门声后打开门，发现一个持刀的男人正恶狠狠地盯着自己。她灵机一动，微笑着说：“朋友，你是推销菜刀吧？我喜欢，我要一把……”接着她说：“你真像我过去认识的一位好心的邻居，看到你非常高兴，你要喝咖啡还是茶……”本来满脸杀气的歹徒慢慢变得腼腆起来。他有点结巴地说：“谢谢，哦，谢谢！”最后，她真的买下了那把明晃晃的菜刀。陌生男人拿着钱迟疑一下走了，在转身离去的时候说：“小姐，你将改变我的一生！”

美国心理学家发现，笑容可以预测人生。加州大学心理学院的克尔特纳博士研究了多名女生 21 岁大学时代的照片，仔细分析她们微笑时嘴角上扬的弧度、脸颊因肌肉收缩而隆起的程度及眼角皱纹、眼袋等，将她们笑容中流露出的正性情感分级，并在她们 27 岁、43 岁和 52 岁时进行评估。结果发现当年在合影中笑得较富积极情感的，大多婚姻成功、生活优裕。

好运总是伴随着快乐的人，这句话诚然如是。因为，发自内心的微笑来自于乐观的性格和坚强的心理承受力。当你拥有这样一种性格，生活回报给你的自然也是微笑。

微笑是种乐观的人生态度，博爱的心胸和乐于助人的品质。微笑之人更容易发现生活的美好、美味的食物、相互搀扶的老人等；微笑令人常怀感恩之心，感谢生活、感谢生命——这一切都是乐观。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

俗话说，伸手不打笑脸人。翘起嘴角看似一个简单的动作，却可以让你有一个崭新的生活和一个好运的开始。如果你还没有开始，那就从今天起，让我们一起来微微翘起嘴角，让牙齿晒晒太阳吧……



好性格贴心絮语

如何正确运用微笑

如果说女孩如诗，那么微笑的女孩就是一首清新而甜美的抒情诗。微笑如一缕春风，温柔怡人，带给别人舒心畅快的感觉，自己也温馨甜美。那么，如何使自己成为一个善于微笑的女孩呢？

步骤 1：从自觉运用开始

如果你过去没有意识到微笑的作用，今天就要重视起来，自觉地运用微笑，养成微笑的习惯。什么是乐观？从某种角度来说，乐观便是笑的习惯。当笑成为一种习惯时，不仅仅是身体习惯做出笑的自然反应，就连心也潜移默化地将笑作为面对的本能。身与心开始以笑的态度处世时，便是真乐观。

步骤 2：有意识地多笑

养成笑的习惯不是一蹴而就的事，而是“从量变到质变”的过程。在我们没有形成微笑的习惯时，可以试着让自己微笑。开心时，要笑；不开心时，也要笑。刚开始，或者遇到不开心的事时，也许你会觉得笑中含着些苦涩，不够纯正，但笑着笑着就会发现，是真的笑了。

步骤 3：把握好分寸和尺度

微笑可以带来温情和友谊。但是在某些场合，对某些人，微笑往往代表对某种事的“默许”。对女孩来说，露出微笑之前必须弄清楚自己所处的局面；否则，可能会造成误会。所以，一定要把握好微笑的分寸与尺度。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格培养小书签

关键点 1：想让自己乐观起来就多笑，哪怕是装出来的。

关键点 2：如果你微笑，好运就会向你招手，它似乎懂得礼尚往来。

关键点 3：运用微笑不可盲目，不可暧昧不清。

性格小测试

你是乐观者，还是悲观者

测试题目：

请仔细阅读下面每一道题，想象这些情形发生在你身上，然后答“是”或“否”。

1. 如果半夜里有人敲你的门，你会认为有麻烦发生或是有坏消息吗？

2. 你跟人打过赌吗？

3. 你会随心所欲地花钱，等花完以后再发愁吗？

4. 你经常出门带着雨伞吗？

5. 你曾梦想过中了彩票或继承一大笔遗产吗？

6. 你会用收入的大部分来买保险吗？

7. 外出旅行时，你曾经没预订宾馆就出门了吗？

8. 外出旅行时，如果把家门钥匙托朋友或邻居保管，你会把贵重物品事先锁起来吗？

9. 你觉得大部分人都很诚实吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

10. 你对未来的十二个月充满希望吗?

11. 与朋友或家人计划去野餐或烤肉时，如果下雨你仍会按原计划行动吗?

12. 你总是非常热衷于新的计划吗?

13. 如果有重要的约会，你会提早出门以防堵车、抛锚或别的意外发生吗?

14. 当朋友承诺一定还钱时，你会答应借钱吗?

15. 如果医生让你做一次体检，你会担心自己可能有病吗?

16. 在一般情况下，你信任别人吗?

17. 收到意外的包裹或快递时，你会很开心吗?

18. 上飞机前你会买旅行保险吗?

19. 你会随身带着安全别针或一条绳子，以防衣服或别的东西裂开吗?

20. 每天早晨起床时，你会期待又是美好一天的开始吗?

说明：

（1）第 1、4、6、8、11、13、15、18、19 题回答“是”得 0 分，回答“否”得 1 分；其余各题回答“是”得 1 分，回答“否”得 0 分。

（2）分数在 15~20 之间，说明你是个乐观者；分数在 8~14 之间，说明你对人生的态度比较正常，可以再进一步；分数在 0~7 之间，说明你非常悲观。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二章

水到绝境是飞瀑，人到绝境而重生
——历练坚韧不拔的性格



性格坚强的女孩都有承受生活变故的能力，并敢于挑战命运，战胜自己。她们知道，坚强是摆脱困境、改变命运的钥匙，可以使自己在面临大灾祸、大困苦时不致覆亡；可以使纤弱的自己扛起重担，逢山凿道，遇水架桥；可以使前方的道路“柳暗花明又一村”，一步一步走向成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 经历磨炼，才能破茧化蝶、翩翩起舞

有一种力量比知识或聪明更重要，那就是直面眼前困难的坚强性格。

一个女孩要想摆脱困境，改变命运，坚强是必备的性格。世界上没有任何东西可以比得上或是替代坚强。教育，财力雄厚的父母，有权有势的亲属，一切的一切都不能替代。

坚强的伟大之处在于，即使身处逆境，也能帮助你张起前进的船帆；即使遇到坎坷，亦能召唤你鼓起生活的勇气；即使遭遇不幸，亦能促使你保持崇高的心灵。坚强可以让女孩苍白的脸绽放灿烂的花朵，让胆怯的眼神放射迷人的光芒。

坚强的性格不是天生的，而是经生活的磨炼铸就的。



磨炼是每个女孩在生命中必不可少的历程。那些为我们一路遮风挡雨，指引方向的人不可能一辈子常伴我们左右。父母有一天会老去，想保护我们也是心有余而力不足，只能提着心远远地思念、远远地担心；师长和朋友也只能在人生旅途的某一程陪伴我们走过。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一天，我们都要奔向各自的世界，仍需自己承受一切的未知。在不久的将来，我们还要抚养自己的下一代。那时候，我们就要变成他们的守护天使，守望他们成长，为他们遮风挡雨，承担一切艰难困苦。没有经历过风雨的女孩，如何能为下一代撑起一片蓝天？又如何能在暴风雨来临之际，从容而镇定地说：孩子，别怕！

任何一个人在成长的道路上，都不会是一帆风顺的，总有摔跤、跌倒的时候。这都是一种磨炼，磨炼你的性格、毅力和心智。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”磨炼是美丽的阶梯，虽然阶梯的旁边充满荆棘，阶梯尽处却充满鲜花，坦然走过荆棘，才能置身另一片天地。

钻石越坚硬，它的光彩也越炫目，而要将其光彩显示出来所需的磨炼也越有力。只有磨炼，才能显露出钻石的全部美丽。同样，只有先磨炼，女孩才能不断成熟、不断蜕变。

生物学家发现，在由蛹变蝶时，蝴蝶的翅膀十分柔软；破茧而出必须经过一番痛苦的挣扎，身体中的体液才能流到翅膀上去，翅膀才能坚韧有力，才能支撑它在空中飞翔。

女孩的成长犹如破茧化蝶，要经过各种各样的痛苦和磨炼，才最终能有一双坚强的翅膀，才能变成一只美丽的蝴蝶在人生的天空中翩翩起舞。

经过磨炼的女孩，面对风险和考验时会显得更从容、更坚强。那种超凡的魅力，是未经历磨炼的女孩所不能比的。那份坚强就如同一颗坚硬的钻石，在历经种种磨难之后，她会变得更加光彩夺目。

泰戈尔说过，只有经过地狱般的磨炼，才能炼出创造天堂的力量，只有流过血的手指，才能弹奏出世间的绝唱。磨炼是一种人生塑造。没有经历烈火燃烧的器皿，当不了艺术宝库的精品；没有经过铁匠打磨的利刃，也上不了兵器的殿堂。因此，是磨炼让女孩更加夺目，是磨炼让女孩赢得了尊严。

人总是从平坦中获得的教益少，从磨难中获得的教益多；从平坦中获得的教益浅，从磨难中获得的教益深。试想，如果大地上处处温暖湿润、和风细雨，怎么会有冰清玉洁的雪莲、傲然挺

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

立的古松、热情似火的枫叶、威武雄健的仙人柱呢？有的恐怕只是遍地的蕨类而已。

我们每个人就像深海中的一只蚌，磨难就是深海中的一粒沙。当沙子进入蚌中会使蚌痛苦难耐，但是经过蚌的适应和抗争，会把苦难转化为珍珠。所以，将生活中的坎坷化作一粒沙，用自己的坚韧去制伏，用自己的智慧去感化，当所有的不幸在你的眼里成为耀眼的明珠时，你就会真正感到，其实磨炼也是一种财富。

不错，人人都希望诸事顺利，谁也不想经历挫折，但又怎能完全顺利？坎坷与折磨对人生的袭击，并不服从于人的主观愿望；不论你愿不愿意，它都会来到身边。既然如此，不如将它们当成历练好性格的养分，当成磨炼自己的契机。

好性格贴心絮语

记住，你的名字不是“弱者”

社会习惯于把“弱者”二字强加在女性身上。作为女孩，千万不要被这种习惯思维所暗示或蛊惑。

步骤1：首先要认识到，女性并非天生的弱者

无论男女，都会有强有弱。实际上，女性的韧性和耐力，是一股不可低估的强大力量。有一部老电影，片名是《过埠新娘》，男女主角是洪金宝和张曼玉，两人在影片里是一对冤家，却阴差阳错地在一起了。为了挣点儿钱，两人去实验室接受男女忍耐力的测试。测试的方法很简单，男女各在一个独立的小空间超长时间地静立，结果在预料之中，男人神志开始错乱时女人却浑然无事。这在无形中证明了女性的坚韧并不比男性差。

步骤2：永远不以弱者定位自己

要相信自己有能力从困境中突围而出，相信自己有能力做到别人认为你永远不可能做到的事情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格培养小书签

关键点 1：生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。

关键点 2：强者容易坚强，正如弱者容易软弱。

◎ 不要用可怜博得别人的同情

现实中，有一些女孩在遇到感情或者生活上的挫折时，总是一味地痛苦，一味地找人倾诉，甚至把见到的每个人都当成是自己的朋友，倾诉自己的不幸，并渴望获得安慰与同情。

深究起来，这种渴望同情与安慰的心理是一种小孩心态。我们都见过这样的情景：当一个小孩子摔倒以后，并不是立刻大哭，而是看周围有没有人注意他。有人的话，孩子就会惊天动地哭起来；没有人，一般就会焉焉地爬起来，继续玩。小孩子的这种把戏会让人觉得可爱好玩，但如果换作一个成年人呢？

渴望被同情，渴望被理解，渴望被注意，从某种意义上说都是不够成熟的表现。作为一个已经走向成年的女孩，要学会坚强。

脆弱的呻吟与哀号，确实能得到短暂的同情与怜悯，让自己好受一点，但没有一点实质的帮助。而在别人眼里，那些让你撕心裂肺的故事，不过是一场免费的戏，说多了还会让人厌烦。

相信大家一定还记得鲁迅小说《祝福》里的祥林嫂，她命运多舛，死了男人改嫁，改嫁后男人又病故，留下个儿子还被狼吃掉，深陷丧子之痛的她逢人便说阿毛的遭遇。她的诉说，满含着一个母亲深深的自责和痛悔。阿毛遭狼袭击当天的细节，包括五脏被狼吃

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

空，手上还紧紧抓着小篮的惨痛一幕，都深深地刻进了她的脑海。她反复地向人们诉说惨剧，仿佛要借此舒缓内心的痛悔，寻求同样为人父母的安慰。但越是提起阿毛，祥林嫂就越是伤心欲绝，于是陷入一种循环往复的痛苦旋涡中不能自拔。最后，她沦为一个喋喋不休地向人诉说自己不幸的女人，让人同情过后变成厌烦。

在我们的身边，像祥林嫂这样的女子并不罕见。有些女孩在遭遇挫折之后，见人就诉说自己是如何的不幸，是如何的痛苦；告诉别人其实她是可以怎样的，现在却成了这样……在博取到别人的同情以后，她还是一味地痛苦，把别人的同情当作一种依赖。

也许每个人在困难的时候都希望有人能帮上一把，在不开心的时候有人能陪着聊聊天，在不舒服的时候有人能安慰安慰。然而，并非每个人都是我们可以信赖的朋友，而且每个人都有自己感兴趣的事情，倾诉一些你自己觉得感人泪下的事情其实未必会博得同情，甚至会让人觉得你小题大做，没能力处理好一些简单事件。

现在的社会中，人们都在为生活而奔波着，每个人都很忙、很累，没有多少时间去想着其他的事情；每个人也都会有不少烦心事儿，可能也在“水深火热”中挣扎，何必总把自己的不开心强加到别人头上呢？所以，即使是最好的朋友，也不要拉着人家陪你一道悲伤，还是自我调节为好。

坚强才会得到一切。不要乞求同情，因为不是总会有人同情一个弱者。一个同情的目光，一句同情的话语，或是一次帮助都有可能让你失掉坚强的机会。没有坚强，又怎么能够走完风雨交加的人生之路？

好性格贴心絮语

向人倾诉要把握原则



人在遭受挫折的时候，往往会变得非常脆弱。但是不论问题多严重，最好不要找人倾诉，更不要四处找人哭诉。如果非要倾诉，也一定要把握好原则。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

步骤1：要听得进劝

向人倾诉时，朋友往往会在安慰的同时给你一些建议和忠告，希望你能坚强起来；即使给你一些帮助，那也只是一个过渡。因此，不能依靠别人，要听劝，更要坚强地把生活过得有声有色。

步骤2：找自身的原因

一味博取同情而不找自身的原因，不去分析自己失败的原因，会导致重蹈覆辙。只有善于吸取教训，才能把挫折转化成前进的动力，转化成幸福生活的前奏。

步骤3：情感问题别轻易找男人倾诉

尽管感情受伤的女孩，很容易激发男人怜香惜玉的恻隐之心，且血性的男人都会伸出援助之手，但几乎没有一个男人可以真正接受一个感情千疮百孔的女人。对于大多数男人而言，心理上的接受和行为上的善待是两码事。

性格培养小书签

关键点1：不要让所有人都看到你的困境和脆弱。

关键点2：并非总会有人同情一个弱者。

关键点3：能赢得鲜花、掌声和敬意的是坚强，而不是脆弱。

◎ 苦难是优秀女孩的“钙”元素

对于大多数女孩来说，人生不会一帆风顺，总有一些事会对我们造成阻碍甚至是伤害。有些性格脆弱的女孩就因此而沉沦、畏缩，甚至在绝望中无法自拔。其实，那些苦难没有想象的那么可怕，可怕的是玻璃一样脆弱的心，把自己推入无法拯救的深渊

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中，却仍然在抱怨人生有太多磨难。

对于想获得成功人生的女孩来说，苦难犹如人体的“钙”元素，有了它才能茁壮成长。

《大江晚报》曾刊登过一篇名为《苦难是一种营养》的文章，文中讲述了这样一个故事。

海南有椰子树，云南的气候与海南差不多，有人就将海南的椰子树移植了过去。椰子树在云南长势喜人，云南人以为这下子可以喝到新鲜的椰子汁、吃到新鲜的椰子肉了。

然而，事实让云南人失望了。海南的椰子树在云南只长个头，不结果，这可把云南人急坏了。

聪明的云南人，没有对椰子树置之不理，更没有用斧头把椰子树砍掉，而是请来了专家，为椰子树的“不孕症”进行诊断。专家经过诊断，说椰子树不结果是因为缺少一种特殊的营养。云南人说他们什么肥料都上过了啊！椰子树不可能缺营养。专家笑了说：“椰子树只有先‘吃够苦’，才能结出甜果子来。”云南人听了如坠云里雾里，这椰子树又不是人，吃什么苦啊！专家接下来的行动，更让云南人大跌眼镜。专家在每棵椰子树的根部，都浇上了又咸又苦的盐水。第二年，云南人就吃到了家乡的椰子。

原来，海南四面环海，土壤中含着盐分。椰子树是因为“吃”了又苦又咸的盐，才结出了又香又甜的椰子。而云南的土壤中不含盐，椰子树没有吃“苦”，结果颗粒无收。

人如椰树。纵观那些成名成家结出“果子”的人，有几个不是在苦难中成长的？

研究发现，苦难可以带来无可取代的宝贵经验。一个女孩是否有重大挫折的经验，甚至会关系到她工作上的表现。美国哥伦比亚大学医学院与史塔桑管理研究中心一项长达十年的联合研究发现：有磨难经验，而且能从当中走出来的人，面对逆境的能力会提高。

这种结论不难理解。古语云“多难则兴邦”“自古雄才多磨难，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从来纨绔少伟男”“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”。

若一个女孩成长过程中从未历经任何挫折，习惯了风调雨顺的生活，就会像温室里的娇弱花朵，经不起现实生活中的日晒雨淋，面临苦难则难免会被压倒或垮掉。我们常常可以看到这样的新闻：一些女孩因为考试不理想而跳楼，或因为失恋而割脉。她们的性格是那么脆弱，脆弱得竟为了一时一事的不顺而放弃生命。

当一个人远离苦难的“钙”元素，就意味着人的精神脊梁将趋于软化。而人的精神脊梁一旦被软化，也就意味着将无力支撑起要下陷的天空。

苦难可以锻炼人的意志。一个人要做成一番事业，必须有坚强的意志；但坚强的意志不是天生的，而是在苦难中磨炼出来的。人的意志只有经过苦难反复的冲击和磨炼才能变得无比刚强。

苦难可以积累人生经验。人非生而知之，成功不可能从天而降，人生的经验也不可能凭空产生。人的每一种本领，每一次成功，无论是学习、工作、恋爱、创业，都或多或少经历了苦难的洗礼。苦难在为难我们的同时，也为我们积累了丰富的生活经验，搭建起了成功的阶梯。

苦难让人更加懂得珍惜。生活中，没有受过苦难的人往往不懂得珍惜。时间随便浪费，青春随意挥霍，生命常被糟蹋，而且身在福中不知福，生活在幸福的时代还充满了抱怨。受过苦难，才懂得人生无常，平安、健康甚至平淡都得之不易，时间、青春、生命都异常宝贵，因而会倍加珍惜。

对生命的成长而言，苦难是一种营养，饱含钙质。女孩要使自己的生命强大、活出价值，就应该遵循生命的发展需要，历练坚强的性格。

好性格贴心絮语

要正视所面临的苦难

*****

青春岁月就像一壶刚烧开的水，不断沸腾，不断翻滚，煎熬

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

着生命。可是只有经过这番煎熬，才能历练出坚强的性格，最终修成正果，达到自己想要的境界，过上自己想要的生活。

步骤1：不要遇到挫折就逃避

苦难不请自来，我们想躲也躲不开，只能面对它、正视它。选择逃避，困难还是存在。因此，那种把被子拉起来捂住自己的头，希望苦难自己溜走的做法是不足取的，应该睁大眼睛瞪着困难，衡量困难的大小，分析并寻找解决的办法。那时，我们就会觉得，困难并不如它外表看起来那样可怕。

步骤2：不可有“不想长大”的想法

长大意味着要承担，要坚强，要自己掌控人生。不想长大，其实也是一种避世的态度。这种回避会弱化人对社会的适应。不想长大的想法会让人沉浸在快速脱离不良环境而带来的短暂的心理获益之中，而这种获益如同借酒消愁一样让人成瘾。成瘾的人又因为存在欲求不满、对挫折不能承受而陷得更深，无法从不想长大的想法中自拔。慢慢地，困境将不再是不想长大的主要原因，而是一种结果。

步骤3：把苦难视为机遇

苦难是调整目标、重整旗鼓、走向成功的转机。每一个女孩都要学会从苦难中感悟，认真吸取教训，自觉克服不足，善于总结经验教训和提高认识水平，调整奋斗目标，重新聚集力量，开始新的拼搏。

性格培养小书签

关键点1：人总是从平坦中获得的教益少，从苦难中获得的教益多。

关键点2：无法绕过，就欣然接受，并积极面对。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 没有过不去的坎，只有过不去的人

人的一生以不遇困难挫折、路途平坦顺利为理想状态是不现实的。况且在漫漫人生长路中，又怎么可能不会遇到坎坷荆棘呢？面对挫折，是否能坚强地面对，会产生截然不同的结果，甚至会造成两种不同的人生境遇。

曾经有这样一个人，他嗜酒如命且毒瘾甚深，有好几次差点都没命了，后来因为在酒吧里看不顺眼一位酒保而杀了人被判了死刑。

这个人有两个女儿，年龄相差两岁。其中一个跟父亲一样有很深的毒瘾，靠偷窃和勒索为生，也因犯了罪而入狱；另一个女儿却与其大相径庭，她担任一家大企业的分公司经理，有着美满的婚姻，既没有不良的行为更没有吸毒。

为什么同出于一个父亲，在完全相同的环境中长大，两个人的命运却如此不同呢？在一次访问中，记者问起造成她们现状的原因，两人竟是同样的答案："有这样的父亲，我还能有什么办法？"

在生活中，我们总是说有什么样的环境就有什么样的人生。而由这则故事可知，环境是把双刃剑，它既能使人畏缩不前，一事无成；也能使人不屈不挠，越挫越勇，最终取得辉煌的胜利。所以，人生没有过不去的坎，只有过不去的人。

法国作家巴尔扎克说："世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石……对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。"

性格怯懦的人，一旦遇到坎坷就自暴自弃、怨天尤人，一味逃避，没有做任何努力就举手投降，成为一个不折不扣的失败者。性格坚强的女孩，不会轻易被挫折伤痛所击倒，不会沉迷在悲切的自艾自怜里，不会桎梏于凄美的文字和伤感的音乐里，不会反复玩味

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

吮舐自己的伤口。她们不惧坎坷，无论面对怎样的困难挫折、陷入怎样的困境，都能始终保持一份坚韧，勇敢地去面对磨难，想方设法击败挫折、走出困境。

人生之路并非总是平坦的，遇到坎坷不可避免，不管是来自工作上的、生活上的、感情上的，还是其他方面的，都不要被困境所吓倒，只要能坚强地挺过去，将变得让人敬佩。如果被困境所吓倒，躺倒在“坎”里不动，那只能看到沉舟侧畔千帆过。记得你的，同情你的，走到跟前会提起你，但很快会悄无声息。不知的，不愿提起的，照样像什么事都没发生一样，扬帆而去。

我们每个人都是有潜力的，就好比人的承受能力，远远超过了我们的想象。当我们在没有遭受痛苦的打击时，肯定会认为承受不了；可一旦必须面对时，就算再承受不了也要承受。

澳大利亚昆士兰省一名女子，因马航 MH370 失联事件失去弟弟及弟媳，又因乌克兰 MH17 坠机事件失去丈夫和继女。这名连续两次经历不幸的女子并没有因此崩溃，面对媒体的采访，她只是要求媒体尊重其隐私。

无论面对怎样严寒的冬天，终将迎来冰雪融化。再大的苦难和困境，也有过去的那一天。那些在当时当地都让我们痛不欲生的事情，随着岁月的流逝，在我们的心中会慢慢地沉淀，最后成为回忆。坚强地面对，你才会尽快走出来，而不是在躺在“坎”里浪费生命。

原中国女子体操队队员桑兰，曾获得全国跳马冠军。但在第四届美国友好运动会的一次跳马练习中，在她起跳的那一瞬间，外队一名教练“马”前探头干扰了她，导致她动作变形，从高空栽倒在地，而且是头先着地，造成颈椎骨折，胸部以下高位截瘫。遭受如此重大的变故后，桑兰却表现出难得的坚强。她的主治医生说：桑兰表现得非常坚强，从未抱怨什么。就算是知道自己再也站不起来之后，她也绝不后悔练体操。她说：“我永远不会放弃希望。”

桑兰用行动印证着自己的诺言。她坐在轮椅上到北大学习、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

加盟星空卫视主持节目、担任申奥大使、参加雅典奥运北京接力……她坚强的笑容总能给人希望！2014 年 4 月 14 日凌晨，桑兰在北京产下男婴，重 5 斤 7 两。自此，这位高位截瘫 16 年，经历了常人无法想象的艰难、痛苦的女孩进入一个全新的角色——母亲。

性格坚强的女孩都能平静地面对人生的坎坷。在人生的道路上，你战胜了苦难，它就是你的财富；苦难战胜了你，它就是你的屈辱。每个人都可能在某个时候遇到人生的困境，但只要适当地调整好心态，积极地去寻求务实的解决方法，将一切烦恼当作成长的垫脚石，沉着忍耐，相信有一天一定能够达到自己的人生目标。

好性格贴心絮语

如何增强心理承受能力

心理承受能力是坚强性格的重要组成部分，是个体对逆境引起的心理压力和负性情绪的承受与调节的能力，主要是对逆境的适应力、容忍力、耐力、战胜力的强弱。一般来说，性格坚韧不拔的女孩，心理承受能力也很强。那么，如何提高自己的心理承受能力呢？

步骤 1：不给自己逃避的空间

工作不好，老爸老妈老公养我；这件事不会做，有人会帮我……其实这都是一种逃避，都是在纵容自己的心理弱势。研究表明，缺乏独立意识，缺乏战胜困难的决心、勇气和能力，是心理承受能力差的根源所在。所以，要做一个性格坚强的女孩，就要树立独立意识，培养解决问题的能力。这样，即使有一天没人帮你，你也不会觉得天塌下来了。

步骤 2：及时迅速地为自己减压

人在江湖飘，谁能不挨刀？就算是常在外人面前表现强势的人，也都会不可避免地遇到一些坎坷。这时，要懂得适当解压放

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

松的办法，通过闭目放松、深呼吸、吃块巧克力、听音乐、运动、旅游、回家后先大声吼5分钟等方法调整自己的情绪。或者向家人和好朋友倾诉，甚至找心理医生谈话，使自己得到解脱，并提高心理承受能力。

步骤3：有目的地进行心理训练

心理和身体一样，通过一定的锻炼活动能促进健康。在培养心理承受力方面，挫折训练是非常重要的。比如去游乐园蹦极、坐X战车、坐过山车，晚上一个人在家看看恐怖片，或试着在没有别人陪伴的情况下出去旅游，都是快速提高心理承受力的好方法。

性格培养小书签

关键点1：坚强的人能把世界像泥块一样放在手中任意揉捏。

关键点2：流过泪的眼睛更明亮，滴过血的心灵更坚强。

关键点3：与其抱怨坎坷，不如提高自身抗坎坷的能力。

◎ 成功就是：爬起来比跌倒多一次

在人生的舞台上，每个人都会有跌倒的时候。对于我们大多数人来说，也许一次、两次、三次，甚至十次跌倒，都能站起来，但是二十次、三十次呢？在跌倒数十次后能重新站起来，需要的是勇气、对未来的希望和顽强的性格。

我们生活在一个充满竞争的时代，人类社会是一个全能竞技场，每个人都是这个竞技场上的运动员。不管你愿不愿意，一项接一项的竞赛都免不了。既然是竞赛，有输有赢，要争取赢、避

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

免输，力争不败，这是每个人的愿望。不过，胜败乃兵家常事，每个人都会有输的时候。在一些竞赛中输了，败下阵了，实属平常，因为没有谁是全胜的。

输了一项比赛，甚至连输几场都不可怕，人生的竞技场上还有无穷无尽的竞赛项目，还有翻身的机会，还有胜多输少的可能。而且，与体育赛场不同的是，在人生竞技场上，即使你以前多个项目都失利、失败，只要在一个重要项目上获胜，你就是胜利者、是赢家。更重要的是，人生竞技场上的竞赛项目不是固定的，也不是都由别人确定的，你可以为自己创造全新的竞赛项目，自己率先做新项目的冠军。

当你遭遇一次“输”的时候，别趴着不起来，应告诉自己，“弱项输了，还有强项，赢的机会在等待我”。如果你仍然勇气十足，高昂着头，绝不放弃，决心爬起来从头再来，那么你就有成功的希望。而如果在跌倒之后，躺在地上，四脚朝天，心里承认自己很差劲，那么你就与死无异了。

在男性仍占主导地位的社会里，年轻的女孩在走向成功的道路上难免摔跟头跌跤。输了，并不意味着你比别人差；输了，也不意味着你永远不行。面对失败，要告诉自己：“我并没有失败，只是暂时没有成功！坚持，再来一次。”

人生的过程都是一样的，跌倒了再爬起来。只是成功者跌倒的次数比爬起来的次数要少一次，平庸者跌倒的次数比爬起来的次数多一次而已。最后一次爬起来的人称为成功者，最后一次爬不起来或者不愿爬起的人就叫失败者。

成功更多依赖的是一个人在失败中的顽强性格，而不是天赋与才华。个人心理学先驱艾尔费烈德·艾德勒说：“你越不把失败当作一回事，失败越不能把你怎么样。”

很多女孩都会有这种体会：面对多次的失败，开始怀疑自己，甚至无法去战胜自己的心理，害怕再尝试的结果还是输。这是一种最普遍而又最具自我毁灭性的脆弱性格，因为它会伤害自己的创造力和人格，破坏掉自己原有的能力。

多次的失败确实会让人丧气，你或许会说经历过太多的失败，再努力也没有用，不可能成功。这意味着你还没有从失败的打击中站起来。经历了沉重的打击，谁心里都不会很好受。但即使是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个无知到不会写自己名字的人，如果她有坚韧的毅力，也还是有希望的；即使是一个残疾人，如果她有勇气，就有希望。但是如果一个人经受了一次打击就灰心丧气，难以自拔，毫无斗志，那么她就没有希望。

当你迷茫时，要对过去的失误保持正确的哲学观。其实，我们所经历的每一次失败，都是迈向成功的铺路石，它或者为我们的前进道路扫除了障碍，或者告诉我们这是一条弯路需要绕行。如果能将自己的失败看成是很有价值的投资，带上这笔财富继续开始下一轮的挑战，那这段经历就会成为人生不可磨灭的亮点。因为这些失败能教会我们太多太多的东西，让我们变得更加成熟。

总之，跌倒了要记得爬起来，前面还有更长的路等着你去走。即使我们错过了白天灿烂的阳光，也还有机会欣赏夜晚皎洁的月色。

好性格贴心絮语

提高自己的抗挫折能力

有的女孩之所以一跌倒就很难再爬起来，主要是因为抗挫折能力不够强。所以，要想让自己拥有顽强的性格，就必须注意提高自己的抗挫折能力。

步骤 1：不要追求不切实际的目标

年轻女孩正值精力充沛、朝气蓬勃的青春年华，生活充满了希望和幻想，对学习和工作或事业难免抱有较高的期望和较高的要求。但如果对困难估计不足，对自身能力、知识水平缺乏全面认识，则会导致一旦遇到不顺心的事就容易产生挫折感。因此每个女孩都必须根据自己的实际情况确定具体可行的目标，这一目标通过自己的努力完全可以实现；如果目标过高过大，无论怎样拼搏奋斗都无法实现，就会受到打击。

步骤 2：在挫折中提高性格耐受力

所谓耐受力是指当个体遇到挫折时，能积极自主地摆脱困境并使其心理和行为免于失常的能力。一个女孩如果在小挫折中注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

意锻炼自己百折不挠的毅力、坚韧不拔的意志、矢志不移的恒心和乐观自信的精神，那么她的抗挫折能力就会逐渐增强，遇到大挫折时也不会爬不起来。

步骤3：注意交流

人在遇到重大挫折时，难免会出现消沉、苦闷、焦虑等情绪状态。建议能够向父母、老师或知心朋友倾诉衷肠，这样做一方面会缓解你沉重的心理压力，另一方面会让你从中获取应对挫折的勇气和方法。

性格培养小书签

关键点1：不爬起来，就只能永远躺在泥水里。

关键点2：制定合理的目标，是减少挫折的重要方法。

◎ 不幸的铁能铸就开启天堂大门的金钥匙

世上无难事，只怕有心人。客观条件并非成败的决定因素，决定因素是你自己的性格和努力。

先天的残疾，后天的伤残，乍一看是很大的不幸，但未必就是坏事。因为，“不幸的铁”可以铸就开启天堂大门的“金钥匙”。而纨绔子弟的悲剧，恰恰是用“黄金”铸就了开启“地狱”大门的钥匙。

戴尔·卡耐基说过：“一种缺陷，如果生在一个庸人身上，他会把它看作是一个千载难逢的借口，竭力利用它来偷懒、求恕、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

懦弱。但如果生在一个有作为的人身上，他不仅会用种种方法来将它克服，还会利用它干出一番不平凡的事业来。”

一个有坚强性格的女孩，能把缺陷化成动力。她知道，人生之舵在自己手中，能否成为佼佼者而不是被人怜悯的弱者，全靠自己。

“90后”女孩曾芷君，克服身体上的障碍，以双唇阅读点字（盲文）教材，在2013年文凭试考获三科5★★、两科5★的佳绩。

香港中学文凭考试是香港各院校招生的基准之一，相当于内地高考。该考试将结果划分为1～5个等级，第1级为最低，第5级为最高。为配合大学招生，在第5级之中再设5★及5★★级（其中前10%成绩最优异的考生可获5★★级，成绩次佳的30%可获5★级）。曾芷君的分数在这一年的香港中学文凭考试相当于“状元分”。7月30日，她如愿以偿被香港中文大学翻译系录取。

曾芷君家境普通，父亲是点心师傅，母亲是全职家庭主妇。出生后几个月，她就因神经萎缩，眼睛只能感觉到光和影，被医生界定为完全失明；小学时，双耳被确诊为中度至严重弱听，要靠助听器与人沟通。

曾芷君也曾想如海伦·凯勒那样，在凹凸不平的盲文书上触摸到一片彩色的世界。可她很快就痛心地发现，那样一条路，吝啬的上苍也不曾给，命运对她的刻薄程度让人震惊——她的手指有触感缺陷，抚摸盲文全无感觉。

像她这样视觉、听觉、触觉三感都有着严重障碍的孩子，就连特教学校的老师们也很少遇见。上帝似乎把曾芷君面前所有的路都堵死了。

哭泣过，挣扎过，爱女心切的父母带着她跑遍香港大大小小的医院。无果，现实就那么无情地摆在那里。曾芷君却不甘心认输，她坚信在险要的高山大川面前，只要耐心寻找，总会找到一条适合自己的路。

一向喜欢读书的曾芷君尝试身体各个部位的最佳触点。慢

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

慢地，她终于发现用“嘴”也能“读”书，于是兴奋地告诉父母：“不能看，不能听，不能摸，幸运的是，我还有嘴呀！”

看着孩子长时间用嘴“吻”书，脖子常常累得抬不起来，妈妈心疼了，也曾劝她放弃过。曾芷君却微笑着安慰妈妈：“放心吧，我没事的。终有一天，我必须面对现实，如果这次逃避，这个困难就会跟着我一世。”

一般视障人士练习用手阅读盲文都要摸索一段时间，以唇“吻”书的困难可想而知。即使阅读同样的内容，曾芷君不仅比其他用手读书的失明人士慢，更要比正常人多花数倍的时间，但她从来没想过要退缩，成了盲人学校唯一一个“吻”的孩子。

原本她可以在盲人学校安心就读至中学三年级，但性格坚强的她想早些融入主流学校，于是在中学一年级时便转往英华女校，和正常孩子们在同一个教室里读书。

然而，“三感不全”的曾芷君要和正常学生在同一个课堂听、写、阅读、讨论，对她而言的确是个很大的挑战。因为要比一般学生多花很多时间读书，除了吃饭、洗澡和睡觉外，曾芷君几乎把所有时间都用在了“吻”书上。

十多年来，多少次月白风清，多少个严寒酷暑，就在曾芷君的双唇间悄然滑过。终于，曾芷君迎来了香港“高考”。即便根据有关规定，有听力障碍的学生可以豁免中英文听力考试，但曾芷君并没有安然享受这样的“优待”。“虽然我有听力障碍，但是我不能这样放宽对自己的要求，仍应该善用尚有的能力。”就这样，她不仅借助助听器完成了听力考试，并最终完成了在很多人眼里“不可能”的任务。

多年的坚持，无数的泪与汗，终于浇开了那朵梦想之花。这朵花，是不畏艰难得来的，是靠着想赢不怕输、想成不怕败的坚强性格和万千努力得来的。

近年来，许多有“草根明星”之称的年轻残疾人朋友纷纷亮相电视荧屏，用双脚弹钢琴的刘伟、用双脚刺绣的杨佩、盲人女

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

歌手刘赛和轮椅女歌手邱敏等，一个个坚韧不拔，灿若星辰。

有些女孩认为，只有身体健康健全的人才能成功。实际上，这种思想大错特错。罗曼·罗兰则说："痛苦这把犁刀一方面割破了你的心，一方面掘出了生命新的水源。"一个人身体的缺陷绝不是无法成功的理由。只要我们拥有坚强的性格并以此挑战自己的潜能，成功就会尾随而至。

好性格贴心絮语

提高自己的逆商指数



逆商（AQ）即逆境商数，是现代人认识自我，并借以创新自我的又一概念。它与智商（IQ）、情商（EQ）一样，是一个人人都有，却未必人人都熟知的人生商数。保罗·斯托尔茨最早提出了这一概念，用以衡量人们在遭遇逆境时的应对智力及应对能力。

在困境中保持坚韧顽强的性格，是逆商的精华所在。如果面对逆境而不思进取、悲观厌世，甚至沉沦，那么这个人的人生注定会黯淡无光，更谈不上取得什么成就。只有提高自己的逆商指数，培养坚韧顽强的性格，才会拥有一方全新的天地，取得不俗的成就。

步骤 1：正确认识人生的挫折和逆境

人生不可能一帆风顺，总会有挫折和逆境。成功者与失败者的最大差别，就是如何对待逆境。成功者善于把逆境当成磨炼自己的燧石，每走出一段逆境，就会提升自己一次，使自己意志更加坚强；反之，在逆境面前畏首畏尾，无所作为，或者遇到挫折便一蹶不振，就只有品尝失败的苦果。

步骤 2：树立战胜逆境的信心和决心

要始终坚信，任何时候，办法总比困难多，山高高不过太阳。只要坚持不懈，总会水滴石穿；只要奋力拼搏，就一定能迎来胜利曙光。无论是不利的环境，还是遭遇厄运，甚至身患残疾都不可怕，可怕的是我们逆商太低，被逆境吓倒，没有战胜逆境的信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心和决心。

步骤 3：要有百折不挠的韧劲和吃苦精神

仅有信心、决心还不够，还要有适合自己的奋斗目标，并为之奋斗。逆商的高低大小，最终要落到实际行动上，最主要体现在两个方面：一是要有不屈不挠的韧劲，“咬定青山不放松，任尔东西南北风”。二是不怕吃苦，能吃世间难忍之苦，方能成天下过人之事。

性格培养小书签

关键点 1：身体的缺陷绝不是无法成功的理由。

关键点 2：最可怕的不是生理的残疾，而是心理的残疾。

性格小测试

在挫折面前，你的顽强指数是多少

测试题目：

如果一个人的顽强指数很低，那么在遇到挫折时就很容易一蹶不振，导致自暴自弃；反之，顽强指数高的人，就算遇到再大的挫折也能应付自如。想知道你的顽强指数吗？请在下列 10 道题的 A、B、C 三个答案中，选出最适合自己的一项。

1．有十分令人担心的事时，你会 ___

A．无法再继续做事；B．照常继续做事；C．介于 A、B 之间。

2．碰到讨厌的对手时，你会 ___

A．无法应付；B．应付自如；C．介于 A、B 之间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

3. 遇上难题时，你会 ___

A. 放弃；B. 想尽办法解决问题；C. 介于 A、B 之间。

4. 当困难落到自己头上时，你会 ___

A. 厌恶和害怕；B. 认为是锻炼自己的好机会；C. 介于 A、B 之间。

5. 在过去的一年中，你自认为遭受挫折的次数：___

A. 0 ~ 2 次；B. 3 ~ 4 次；C. 5 次以上。

6. 当上级给了你很难完成的任务时，你会 ___

A. 顶回去了事；B. 千方百计干好；C. 顶一会儿再去试着干。

7. 当工作条件恶劣时，你会 ___

A. 无法工作；B. 克服困难干好工作；C. 介于 A、B 之间。

8. 工作中感到疲劳时，你会 ___

A. 总想着疲劳，脑子不好使；B. 休息一段时间，就忘了疲劳；

C. 介于 A、B 之间。

9. 工作进展不顺时，你会 ___

A. 焦躁万分；B. 冷静地想办法；C. 介于 A、B 之间。

10. 当面临失败时，你会 ___

A. 破罐子破摔；B. 将失败变为成功；C. 随机应变。

说明：

（1）计分标准：选 A 为 0 分，选 B 为 2 分，选 C 为 1 分，将所得分数相加。

（2）0 ~ 9 分：说明你的顽强指数急需提高，遇到一点挫折就不知所措，灰心失望；10 ~ 16 分：说明你虽有一定的抗挫折能力，但对某些较大的打击仍然会表现出脆弱，须加强坚韧性格的培养；17 分及以上：说明你的顽强指数很高，对于挫折打击有很强的承受能力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三章

别让自卑的病菌感染了你的潜能

——拥有自信不疑的性格



如果说逆境能使女孩变得坚强，那么自信则能使女孩变得挺拔。一个优秀的女孩，可以相貌普通，但绝不可以不自信。自信是女孩自我肯定的性格点化，是女孩立身处世的气质袈裟。它就像一盏明灯，一扇通往成功的魔法门，帮助女孩化平庸为神奇，指引女孩走向成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 发展潜能的最大力量是自信

许多女孩在学业和事业受挫之后，总是习惯性地把挫折归结为自身潜质不足，而不是性格方面出了问题。其实，很多挫败是因为缺乏自信造成的。

自信是什么？按照性格学的理论讲，自信就是相信自己一定能做成自己想做的事。自信是一个能独立面对变化做出正确反应的性格特质，是一个敢于迅速基于现实状况采取实质行动、追求实现价值的性格特质。

在女孩成长的过程中，自信心所起的作用是无法估量的。如果一个女孩拥有自信，那么她就会处事乐观进取，做事积极主动，勇于尝试新事物，乐于接受新挑战；如果一个女孩缺乏自信，那么在任何困难和挑战面前她都会表现出柔弱、没有主见、羞怯乃至恐惧的心理，不敢面对新事物，不敢接受挑战，不敢主动与人交往，从而与很多机遇擦肩而过，影响自身的发展。



西方有句名言：“这个世界是由自信创造出来的。”自信是发展潜能的最大力量，它可以将人的一切潜能都调动起来，将各部分的功能推进到最佳状态。

原因并不神秘。人在相信某一结果的时候，态度、思维和行为方式都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会受到影响，但会发挥潜能，以一种有利于目标实现的方式思考和行动。

设想一下，你考上了大学，要到一个全新的环境中去生活。你很担心自己应付不来大学的课程，担心和新同学相处不好，于是决定看看这几个月的星座运势。星座书上说，你在学业上会遇到困难，但可以顺利克服，大步前进；在人际关系上，你会结交一批新朋友，并且会发现知己。你很高兴看到这些话，心中的焦虑退却了大半，对新生活有了信心。所以，你兴高采烈地来到新学校。你确实有点儿不习惯大学老师讲课的方式，但你相信这是可以克服的困难，所以你很努力认真地学习，拿到了奖学金。你相信，身边的人可能会成为你的好朋友，所以你对人很热情很和善，不久发现你真的有了一批亲密朋友。你觉得星座真的很神。而事实上，星座并不能准确预测你的未来，只是借助你的信任，帮助你树立了充足的信心，使你不自觉地发展了自己的潜能而已。

有些时候，我们并不缺少干好一件事的能力，而是缺少信心。只要你相信自己，敢于尝试，就能把自己的潜能发挥出来。你越自信，你的潜力就越能发挥出来，你的表现就会越好。正如莎士比亚所言："一个人的心灵如果受到鼓舞，即使器官已经萎缩，也会从沉沉的麻痹中振作起来，重新开始活动，像蜕了皮的蛇一样获得新生的力量。"

信心之于人类，就如燃油之于轮船，航标之于海员。如果一个人做事缩手缩脚，总是认为自己不行，就不敢大胆去尝试，也难有进步的机会；相反，那些相信自己的人，能够释放出前进的动力和开拓创新的潜力。

有很长一段时间，人们一直坚信：用不到 4 分钟的时间跑完一英里（约 1609 米）的路程是不可能的。就连当时最伟大的运动员都认为，4 分钟跑完一英里超出了人类的极限。甚至连生物学家也确定，这是一个超越人类身体和心理的生物极限。但是，罗杰·贝尼斯特却打破了 4 分钟的纪录。他之所以能创造这项佳绩，一是得益于体能上的苦练，二是归功于精神上的突破。在此

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之前，他曾在脑海里多次模拟4分钟跑完1英里，长久下来便有了一种强烈的信心，因而对神经系统有如下了一道死命令，必须完成这项使命。他果然做到了大家认为不可能成功的事。谁也没有想到，在贝尼斯特打破纪录的第二年里，竟然有近400人先后也都达到这项纪录。

这说明什么呢？人类的潜能能够一个突破接着一个突破。只有保持自信的人才能不断地从自己身上找到前进的动力，才能设法让自己身体里的潜能充分释放出来。

在许多成功者的身上，我们都可以看到超凡的自信心所起到的巨大作用。这些事业取得成功的人，在自信心的驱动下，敢于对自己提出更高的要求，并在失败中看到希望，最终获得成功。

如果漂亮的脸蛋可以使一个女孩得到人生免费的入场券，那么自信将能让一个女孩获得永久的通行证。那些特别自信的女孩，总能从自身找到前进的动力，总能设法让自己身体里的潜能充分发挥出来。

自信是一面充满魅力的旗帜，会把好运招致旗下。在充满自信的女孩身边，总会聚集着一批受其感染的人，与她共同开拓基业。如果一个女孩生性怯懦，没有一点自信，裹足不前，毫无必胜的信心，那她的一生将毫无生气，毫无成功的希望。

好性格贴心絮语

建立自信的一般方法

人生的高度，是自信撑起来的。人与人相比，只有境遇的不同。很多时候，我们不是欠缺成功的筹码，而是欠缺自信。所有的路，只有脚踩上去了才知其远近和曲折。敢走第一步，并坚持下去就是一种自信和勇气。认为自己不行，你就真的永远不行了。自信，是人最大的潜能。那么，如何建立自信呢？

步骤1：了解自己的优点与长处

没有哪个人是十全十美的，但是每个人都有属于自己的闪光

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

点。多看看自己的长处，多想想成功的经历，并且不断进行自我暗示，自我激励。要想办法不断增加自己成功的体验，寻找一些力所能及的事情作为试点，努力获取成功。如果第一次行动成功，使自己增加了自信心，就照此办理，获取一次次的成功。随着成功体验的积累，你的自信心就会逐渐增强。

步骤2：把自己美好的一面呈现出来

如果你的内心温柔善良，那就把它呈现在人们的面前，让大家去理解它欣赏它；如果你的内心热情豪爽，就不要用淑女的框子束缚自己，压抑了那个自由的你。只有将你本来的美好呈现在人们的面前才是最自然最美丽的，也只有这样你才是最有魅力的女孩。

步骤3：提高自己的修养

自信并不是盲目的自信，而是建立在对自身优点明确认识的基础上。如果你觉得自己并没有特别的优点，那么唯一的办法就是提高自己的修养。

性格培养小书签

关键点1：信心多一分，离成功就近一步。

关键点2：不给自己设限，就没有限制自己发挥的樊篱。

关键点3：发现并展示自己的优点，如果没有，就加强修养。

◎ 自信是女孩最好的装饰品

自信是女性提升魅力不可或缺的素质。一个自信心十足的女孩，即使没有天使的脸蛋和魔鬼的身材，照样可以流光溢彩。外

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

表之美只能一时吸引男人，而自信之美却可以深深地吸引和感染周围的人。

有这样一个小故事。

在英国的一个小镇上有一个家境非常贫寒的女孩，跟妈妈相依为命。她们靠做手工维持生活。贫穷的生活使她从来没穿戴过漂亮的衣服和首饰。就这样在自卑中，她长到了18岁。

在她18岁那年的圣诞节，妈妈破天荒给了她20英镑，让她给自己买一份圣诞礼物。她喜出望外，但还是不敢大大方方地从马路上走过。她捏着这点钱，绕开人群，贴着墙朝商店走。

一路上，她不停地看着别人，觉得所有人的生活都比自己好，忍不住连连叹气。她想：我是这个小镇上最抬不起头、最寒碜的女孩。她还看到自己特别心仪的小伙子，又酸溜溜地想，今晚盛大的舞会上，不知道谁会成为他的舞伴呢？

就这样，她一路嘀嘀咕咕地躲着人群来到了商店。

一进门，她感觉自己的眼睛都被刺痛了，柜台上摆着一批特别漂亮的头花、发饰。

正当她看得发呆的时候，售货员对她说："小姑娘，你亚麻色的头发真漂亮！如果配上一朵淡绿色的头花，肯定美极了。"

她紧张地看了一下价签：16镑！她垂下了眼睛："我买不起，还是不试了。"

可是，售货员已经把头花戴在了她的头上。

见到售货员拿起镜子，她不好推脱，于是对着镜子看。当她看到镜子里的自己时，突然惊呆了，她从来没看到过自己这个样子，她觉得这一朵头花使她变得像天使一样容光焕发！

她不再迟疑，掏出钱来买下了这朵头花。

接过售货员找的4镑后，她就像一只快乐的小鸟一样高兴地往外飞去，不料撞在一个刚进门的老绅士身上。她仿佛听到那个老人叫她，但已经顾不上这些，就一路飘飘忽忽地往前跑。

不知不觉，她就跑到了小镇最中间的大路上。她看到所有人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

投来的都是惊讶的目光，她听到人们在议论："没想到这个镇子上还有如此漂亮的女孩，她是谁家的孩子？"她又一次遇到了自己暗暗喜欢的那个男孩。那个男孩竟然叫住她说："不知今天晚上我能不能荣幸地请你做我圣诞舞会的舞伴？"

她简直心花怒放！心想："我索性就奢侈一回，用剩下的这4镑再给自己买点东西吧。"于是，她又一路飘飘然地回到了小店。

刚一进门，那个老绅士就微笑着对她说："孩子，我就知道你会回来的，你刚才撞到我的时候，这个头花也掉了下来，我一直在等着你来取回它……"

难道一朵头花真的能改变整个小镇的审美观？其实，是她自信心的回归改变了人们对她的评价。可见，自信对于一个人的重大影响。

著名小说家古龙说：自信是女孩最好的装饰品，一个女孩没有自信，就算她长得不难看，也绝不会有那令人心动的吸引力。事实的确如此。据调查，男人最欣赏的就是自信的女孩，因为自信的女孩拥有一种鹤立鸡群的气质，具有非凡的吸引力。

自信的女孩，不需要任何装饰，因为她本身就是一道最迷人的风景。

在文学名著《简·爱》中，财大气粗的庄园主罗杰斯特怎么会爱上地位低下、其貌不扬的家庭教师呢？主要是因为简·爱非常自信。当主人罗杰斯特吼她"我有权蔑视你"的时候，经历磨难的简·爱用充满超人的自信及自尊带来镇静的语气回答："你以为我穷，不好看，就没有感情吗？……我们的精神是平等的，就如同你和我将经过坟墓，同样站在上帝的面前。"正是这种自信，使她获得了罗杰斯特由忠的敬佩和深深的爱恋。

"水因怀珠而媚，山因蕴玉而辉。"女子却因自信而美。自信的女孩从容大度，舒卷自如，双目中投射出坚定的光芒，内心饱满丰盈。即使没有最漂亮的外表，却拥有最能折服人的内涵，因此散发出的魅力足够迷倒一大片男人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所以，如果你想做个充满魅力的女孩，那么请扬起你自信的头颅，让自信的微笑时常挂在嘴角。相信无论何时何地，你都会成为最美丽动人的女孩，成为生活的主角。

好性格贴心絮语

为什么自信的女孩惹人爱

自信的女人是一首诗，一首清新的田园小诗，散发着自然芬芳的气息；自信的女人是一幅画，一幅浓墨重彩的油画，给人强烈的视觉冲击力；自信的女人是一首歌，一首慷慨激昂的命运之歌，让人心潮澎湃；自信的女人是一本书，一本荡气回肠的章回小说，让人百看不厌。即使你是一个非常平凡的女人，只要对自己、对生活充满自信，在人生的舞台上，定能焕发出专属于你的那份女性魅力与光彩。

自信的女孩之所以如此惹人喜爱，主要是因为她们有如下特点。

（1）自信的女孩有朝气。自信的女孩在其面容、姿态和言行举止上，不但自己表现出一种朝气，而且会给周围的人带来一种生机勃勃的气氛，带来一种乐观的鼓舞。

（2）自信的女孩坦诚。自信的女孩能够坦诚地说出自己的意见，甚至自己的缺点。这种坦诚和不掩饰缺点的性格，正是对自己充满信心的表现。

（3）自信的女孩虚心。自信的女孩能够虚心地接受批评，坦然地承认自己的错误。

（4）自信的女孩幽默。自信的女孩能够以一种幽默的态度面对具体的生活，包括生活中的失意、紧张和挫折。

（5）自信的女孩勇敢果断。由于自信，包括对自己的人格、自己的能力、自己的命运充满信心，因而总是能够以一种轻松自然的态度，来面对生活中复杂的情景或挑战，表现出一种大智大勇的果断。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格培养
小书签

关键点 1：美貌使人骄傲一时，自信使人骄傲一生。

关键点 2：增加几分自信，便能为自己增加几分魅力。

◎ 把自卑的词条从性格中删除

也许你没有秀美的容颜，没有聪颖的天资；或许你没有骄人的学业，没有出众的才华；又或许……总之，看到别人自信的微笑便觉得是对自己无情的嘲笑，想到自己渺茫的前途又感到未来十分迷茫。于是，你越来越自卑。

这对于生活、感情、职场都是一种无形的阻碍。其实，谁都不可能处处高人一等，也都不可避免地存在各种弱点和不足。如果只是因为自己存在着某方面的不足，就去盲目自卑，必然会被自己打败；相反，如果我们克服自卑，充满信心地昂首向前，迎接自己的就是阳光大道。

出生于美国的伊娃·门德斯，是著名的女演员和模特，好莱坞电影中的领导角色，曾被美国男士评为“99 个全球男人最想得到的女人”之首。她曾这样说：“当你还年轻时，你会很不满意自己身体中的某一部分，但几年之后等你变成大人，你就不会这么看。这发生在我身上，在我 13 岁时我很介意自己咬合不正的牙齿和脸上的痣，但当我长大之后，我懂得了‘人们爱你正是因为你的不完美’，我终于可以坦然地称赞自己的缺陷。”

尽管她的牙齿一直都严重咬合不齐，却从未想过去矫正，反而轻松自嘲为“自带开瓶器”，这等自信不是每个女孩都有的。

其实每个人在不同的时期，都会产生不同程度的自卑心理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

产生自卑的原因有很多，有的人由于身体的缺陷，产生自卑；有的人喜欢用过高的标准作为自己的目标，使自己永远处于达不到要求的失败地位，结果导致自卑；有的人很在意别人对自己的评价和看法，因别人的贬低产生自卑；有的人对于家庭或自己的经济收入及地位感到不满，也会产生自卑。

研究发现，自卑在儿童身上并不十分明显，而在青少年当中却相当普遍。这是因为，进入青春期以后，人的自我意识发展得很快，开始独立地观察、分析社会，用自己的观点评价他人，也极其重视别人对自己的评价，非常关心“我”在别人心目中的形象。青少年开始重新审视自己，用挑剔的眼光寻求自己的不足，并常常将之夸大。

每个女孩都在自己心目中塑造了一个理想的、完美的自我形象，但越是希望向“她”靠拢，越是发现理想与现实的差距，于是暗自滋生不满、失望和悲观。如果儿童时代曾有过消极信息的输入，这时会越加强烈地浮现出来，一并合成而加剧自卑。

性格自卑的女孩，一方面感到自己处处不如人，一方面又害怕别人瞧不起自己，逐渐形成了敏感多疑、多愁善感、胆小孤僻等不良的个性特征。自卑使她们不敢主动与人交往，不敢在公共场合发言，消极应付工作和学习，不思进取。因为自认是弱者，所以无意争取成功，只是被动服从并尽力逃避责任。自卑不仅会使人心理活动失衡，而且也会引起人的生理变化，最明显的是对心血管系统和消化系统产生不良影响。生理上的变化反过来又影响心理变化，加重人的自卑心理。

所以，我们必须把自卑的词条从性格中删除，领略生活的成功和乐趣。

好性格贴心絮语

睁开心灵的慧眼，发现自身的亮点

*****

俗话说：尺有所短，寸有所长。每个人都有自己的闪光点，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之所以自己没有发现，没有自信，是因为我们的眼光往往只盯在自己的缺点与不足上。知道自己的不足固然是一件好事，因为这样才可以克服缺点，弥补不足。但同时也要看到自己的优点和长处，扬长避短，适时为自己鼓掌，给自己加油，以增强自信；唤醒沉睡的潜能，走出“我不如人”的自卑阴影，信心百倍地迎接生活的挑战，享受生活的快乐。

步骤1：列出你的五个主要优点

如果你自己找不到，可以请几个亲友来帮助寻找优点。其实，很多成就卓著人士的成功，首先得益于充分了解自己的优点，并根据自己的优点来进行定位。

步骤2：在每个优点下面写下三个人的名字

这三个人要都是你熟悉的，并且已取得极大成功；但在这几个方面，这三个人没有你做得好。当你完成这一步时，就会发现自己至少在某个方面超越了许多成功者。

步骤3：阅读一些名人成功书籍

通过阅读，从成功者的经历中获得克服困难的经验，可以自我鼓励增加自信，集中精力把事情做好，顺利达到预期的发展目标。

步骤4：做一些练习

比如，挑前面的位子坐；走路时抬头挺胸，步伐加快；交谈时正视别人；练习当众发言等。

性格培养小书签

关键点1：别一直盯着自己的缺点，有些东西，除了你，没人在意。

关键点2：一个人只能从自己的优势而不是自己的缺点上获得成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 盲目攀比，信心就会“出轨”

很多女孩都有和人攀比的心理，比相貌、比衣服、比鞋子、比首饰、比手包、比手机、比能力、比地位、比男友、比老公、比孩子……她们在攀比之中，或是心满意足、趾高气扬；或是醋意大发、怨气横生；或是恼羞成怒、不欢而散，总之几家欢喜几家忧愁。

这种女孩之所以喜欢攀比，一个很重要的原因，就是不自信。因为不自信，她们才需要从别人身上找自信，看见人家不如自己，看见人家失败，才心满意足，所以她们喜欢比，比让她们找到所谓的自信，让她们发现自己比别人强，比别人幸运，比别人好，就能自我安慰了；而如果她们通过比较发现不如别人，就很难过，就觉得自己一事无成，是完全的失败者，谁也不如，伤心绝望。

从心理学角度看，攀比是自卑者的无意识补偿机制。那些喜欢攀比的女孩，在把别人比下去的时候，可以短暂地提高自己的心理地位，提高自信心，让自己感觉好受一些。可是这种补偿并非真正有效，只是暂时地缓解了一下卑微感，遇到比自己好的，马上就又自卑了，于是还得攀比。

这种攀比如果伴随着女孩的成长滋生下去，便会引发极端自卑和极端自负的双重性格，不仅会让自己痛苦，让朋友受伤，还会让家庭受累，甚至使自己误入歧途。

其实，每个人都各不相同，也没有太大的可比性。看看生活在这个世界上的每一个人，没有一个生命是完美无缺的，每个人都少一些东西。有人声名显赫，可是没有健康；有人俊美娇艳，可是才疏学浅；有人智慧超群，可相貌不恭；有人才貌双全，可是没有爱情；有人家庭和睦，可是事业无成；有人家财万贯，可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是子孙不孝……人间没有永远的赢家，也没有永远的输家，犹如自然界中梅逊雪白、雪输梅香。

每个人选择的人生之路不一样，幸福的角度也会各有不同。盲目地和人攀比，尤其是拿自己的缺点与别人的优点比，拿自己的不幸与别人的幸福比，只会让信心“出轨”，给自己增加一些无谓的烦恼。

女孩们一定要懂得，自己有无人能比的魅力，也有无人能比之处。当你对别人“羡慕嫉妒恨”的同时，说不定也有别人在对你“羡慕嫉妒恨”呢！如果我们安心享受自己的生活，不和别人比较，生活中就会减少许多烦恼，也会变得更加自信。

不错，女孩是应该要求自己上进，要求自己成功，但一个人的智力、体力、领悟力与适应力都有一定的限度和范围，不可能在每件事上都一路领先，胜过所有的人。我们必须承认自己的力量有不能达到之处，承认天外有天，能人背后有能人。如果非要比，那就尽可能地纵向比较，和自己的昨天比较，找到长期的发展变化，从而建立坚定的信心。

好性格贴心絮语



朴实无华，不被虚荣所累

攀比与虚荣紧密相连，都是缺乏自信的表现。与朴实无华的女孩相比，虚荣心强的女孩实际上是心虚的、自卑的。为了追求表面的荣耀，她们不惜打肿脸充胖子。表面上由虚荣架构起来的意得志满与内心深处的自卑总是在斗争。因此虚荣心强的女孩，至少受到来自两个方面的心灵折磨：一是没有达到目的之前，为自己不尽如人意的现状所折磨；二是达到目的之后，为唯恐自己的底细被看穿的恐惧所折磨。长此以往，她们不仅心灵总是痛苦的，而且会形成虚伪的性格，失去真实，失去尊重，失去追求。因此，我们一定要克服虚荣。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

步骤1：要学会自我控制

人各有需求，并且人的需求是无止境的。当你满足了现在的需求后就会产生新的需求，永远都没有终结，那么虚荣心也会越来越膨胀。因此要学会自我控制，想要得到某样东西前，可以自问一下：是否需要它？它对自己真的有用吗？如果自己内心的答案是否定的，就要去控制自己的欲望。

步骤2：走自己的路，不计较别人的议论

有些地方攀比风十分严重，其中很大一部分是由一些人自尊心强、爱面子和害怕别人议论所致。如有的女孩在庆祝朋友生日、结婚时，所送的礼物礼金并不是自己经济能力所承担得起的，只是为了不至于落于人后，为了避免人家说她穷、小气，于是尽管内心并不原意这样做，结果还是“打肿脸充胖子”。其实，做人最主要的是开心、自然，对得起自己和别人，这就问心无愧了，何必去计较别人说什么呢！做自己该做的事，走自己该走的路，你就会觉得坦然得多了。

步骤3：把低级虚荣转化为高级虚荣

每个人都有虚荣心，都有对名誉金钱地位的追求，但虚荣有高级和低级之分。只注重美貌、虚名、浮华等东西，是低级虚荣；而如果倾心知识、才华、勇气等方面，则是高级虚荣。低级虚荣是有害的，不仅会让女孩背上沉重的经济负担，有时还会成为诱惑女孩走向歧途的毒苹果，让女孩沉沦堕落。而有些女孩的虚荣是对待整个人生、家庭、儿女等大事上抱着相当实际和力争上游的态度，并坚定不移地为之奋斗，这就是升华了的高级虚荣。这样的虚荣能够激励人的进取心，通过奋斗创造出属于自己的荣誉，才是真实的。

性格培养小书签

关键点1：攀比心越重，幸福感就越少。

关键点2：人生在世，并不是为了要压倒别人而活着。

关键点3：每一个人的虚荣是和他的愚蠢程度相等的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 别年纪轻轻就沦为“妒妇”

是否还记得某个假日，你刚从游泳池上来，浑身湿漉漉的，有些累了，但心情很好，觉得自己充满了活力。突然间，一双光洁修长的腿出现在你的视线中——站在你面前的那个女子，她个子高挑，长发垂及腰际，没有丝毫瑕疵的肌肤散发着一种乳白色的光泽。她优雅地迈出游泳池，轻轻甩一甩头，骄傲地从你面前走过。你差点发出惊叹，自信就像被刺破的气球迅速地瘪了下去。你下意识地裹紧了身上的浴巾，戒备地遮住了自己不那么完美的曲线，心情也跌落到了冰点。

很多“妒妇”都是如此，穷其一生都是把自己的目光集中在别的女人身上，与她们进行着无休无止的比较，从身材到容貌，从工作到家庭，从男人到孩子……比较的过程中夹杂着妒忌，比较的结果是失落与自卑。

嫉妒心人人都有，女性的嫉妒尤为突出。特别是一些年轻女孩，由于社会阅历不够，心理承受能力相对弱，看到别人比自己优越、优秀，就心里难受，气愤不平。可以说，一切嫉妒源于自卑。

好嫉妒的人，外在表现往往很自大，而且心胸狭窄，想高人一等，心里容不下比自己强的人；实质是要掩盖内心的自卑，对别人进行否定，以使自己心理平衡。

嫉妒心强的女孩，时时刻刻绷紧心上的一根弦，处于紧张、焦虑和烦恼之中。她们不能平静地对待外部世界，也不能理智地对待自己和他人。她们对比自己优秀的人总是怀着不满和怨恨之情，对比自己差的人又总是怀着唯恐她们超过自己的恐惧之心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

因此她们终日惶恐不安，心理压力很大，活得很累很累。在某种程度上，可以说嫉妒者到处寻找刺激，到处寻找怨恨。严重的嫉妒者终日生活在自我袭扰中，在自我痛苦和烦恼中度日，煎熬生命，而又无力自拔，这样很容易引起精神分裂症。

嫉妒会让人一生碌碌无为。嫉妒的受害者首先是嫉妒者自己。这种人不仅心理发生变化，生理也发生变化，常见的是情绪变化异常，食欲缺乏，夜间失眠，内心痛苦不堪。正如巴尔扎克所说："嫉妒者的痛苦比任何人遭受的痛苦都大，自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。"

如果说生气是用别人的缺点来惩罚自己，那么嫉妒则是用别人的优点和成就来折磨自己，因而它会更加残酷无情地毁掉自己一生的前途和事业。自己不上进，恨别人上进；自己无才能，恨别人有才能；自己无成就，恨别人获得成就。嫉妒者的光阴和生命就在对他人的怨恨中毫无价值地消磨掉，到头来两手空空、一事无成。

嫉妒心强的人，往往不择手段对别人实施打击报复，以图出口恶气或置之死地而后快。

这是一个真实的故事。

奥妮是一个21岁的漂亮女孩，就读于英国赫特福德郡大学。2012年12月30日晚11点30分左右，奥妮从伦敦东部斯特拉特福德的购物中心回家。突然，有个黑影向她冲来。紧接着，她感到脸上皮肤烧灼的剧痛，之后发出撕心裂肺的惨叫。意识到被泼硫酸的她立刻狂奔回家清洗，随后又去医院治疗。虽然在尽力救治下保住了性命，但是她的皮肤、眉毛、头发被严重腐蚀，眼睛几近失明，容貌尽毁，身上也留下了永久的疤痕。

是谁如此憎恨奥妮？据悉，泼硫酸的人竟然是奥妮很要好的朋友——科尼耶。她们之间并没有什么恩怨，科尼耶只是因为嫉妒奥妮的美貌而向她泼硫酸。针对此恶劣行径，法院判了科尼耶12年有期徒刑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

嫉妒是一条毒蛇，能使平庸者变得疯狂而残忍，在渐次增长的嫉妒中无情地伤害别人。

对别人的愤怒实际上是对自己失望的一种攻击性表现。

充满嫉妒的女孩无法接受自卑感和让自己不满的地方，因此将这样的情绪转移到别人身上，将对自己的愤怒和厌恶转移给别人。确切地说，这是发泄对自己的不满，因为她们无法忍受对自己的敌对心理，所以想要找到替罪羔羊来抚慰和满足自己的内心。

转移是减轻自卑感相当有效的防御方法。将对自己的不满无意识地发泄到别人身上的一刹那，可能就不再那么讨厌自己了。但是如果充满嫉妒的女孩根本看不到自身的问题，而只是一味地挑对方的毛病，那么可能永远都摆脱不了嫉妒心的折磨。

越是不自信的人越会产生嫉妒。因此，要想远离可怕的嫉妒，就要克服自卑心理，让自己的内心变得强大起来。



好性格贴心絮语

克服嫉妒心理的有效方法

生活中，人们常常不经意地落入“嫉妒”的陷阱中，深受困扰，却无力反抗。然而嫉妒就像一柄双刃剑，不仅伤人而且害己，所以我们必须克服。

步骤1：认识自己的长处，化嫉妒为动力

当别人在某些方面超过我们时，我们不要妄自菲薄，要准确认识自己的长处，有意识地想一想自己比对方强的地方，这样就会使自己失衡的心理天平重新恢复到平衡的状态，信心满满地去奋发努力，把嫉妒转化为成功的动力，化消极为积极，超越别人。

步骤2：培养豁达的性格

要懂得“天外有天，人外有人”，“强中自有强中手”，这是客观规律。这种对自己和别人的认识，有利于开阔心胸，克服嫉妒，也是健康性格的反映。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

步骤3：不要以自我为中心

嫉妒心强的人往往以自我为中心，不甘居别人之下，无论什么事，首先考虑到的都是自身的得失，因而引起一系列的不良后果。一旦出现嫉妒苗头，就要立即进行自我约束，摆正自身位置，努力驱除嫉妒，可能就会变得“心底无私天地宽”了。

性格培养小书签

关键点1：嫉妒心对嫉妒者之害，犹如铁锈之于铁。

关键点2：只有克服自卑，嫉妒心才会随之消失。

关键点3：嫉妒奴役着卑微的小人，却唤起勇者的奋起。

◎ 自疑不信人，自信不疑人

女孩天生敏感，在意的人和事情多，当心思太多的时候就会多疑。有时候，对周围的人或事多一些怀疑是必要的，因为这可以帮助女孩提高警惕，更稳妥地工作和生活。但有时，多疑也会成为一种性格缺陷。

生活中，有一些猜疑心过重的女孩，总觉得别人在背后说自己的坏话，或对自己使坏，看到别人谈论说笑，会以为在议论自己，心里便不痛快起来。她们特别留意别人对自己的态度，别人脱口而出的一句话很可能让她们琢磨几天，努力挖掘其中的“潜台词”。这样的女孩，不能轻松、自然地与人交往，久而久之不仅会让自己痛苦不堪，也会影响到人际关系。

对于女孩来说，最敏感的话题莫过于自己在男人心目中的位

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

置。当一个自信心不足的女孩寻得所爱之人，看到外面的花花世界，就担心男人会经不起诱惑，对男人的控制欲也日益加深。

惠惠的男朋友永刚在某大学读研。像很多情侣一样，二人租房过起了夫妻一样的生活。

最近永刚为了取得硕士学位一直忙得不可开交。几个月前，惠惠出人意料地问他："老公，你是不是背着我有了别的女人？"

此语一出，有如平地惊雷，永刚是既无奈又觉得好笑。

永刚为了撰写论文，每天在研究室待到很晚，很多时候都是凌晨才回家。由于他把所有的心思都花在论文上，每天搞得自己心力交瘁，和惠惠亲热的次数自然也就减少了。平时他不怎么喝酒，但是为了缓解准备论文带来的压力，偶尔也会喝上几杯。

从三流大学毕业而且没有读研的惠惠，疑心越来越重，甚至开始跟踪永刚。一旦永刚深夜不归，她就大呼小叫地逼问他是不是跟别的女人在一起。她对永刚恶语相加，动不动就摔家具摔碗，哭闹不止。后来，永刚一旦晚归，她就拒绝给他开门，让他在门外一直等到凌晨。这样的生活，最终让他们的感情走到了尽头。

这个故事类似电视剧《不要和陌生人说话》，让人很感慨。爱情，不怕早晚，不怕国界，甚至不怕性别，但最怕怀疑。一段爱情，一旦掺入了怀疑的成分，便离分手不远了。

很多时候，我们认为这是由于太爱对方才会产生怀疑。殊不知，这实际上是由于缺乏自我安全感造成的。而自我安全感通常由"自信"和"信人"所决定。无论是自信还是信人，越是信任自己和他人就越踏实；反之越是不信任自己和他人，就越容易产生怀疑。

相处需要信任。不论是恋人还是夫妻，增进关系的有效途径，绝不是对对方的贴身防守，那样只会把人推得更远；相反，彼此留下自由的空间，足够的信任，反倒能让心走得更近。

黄石公有一句名言："自疑不信人，自信不疑人。"信人，看起来是投给对方的，其实是给自己的。对自己有信心，才有可能信任别人。所以，女孩一定要有自信，这样心里就不会缺乏安全感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好性格贴心絮语

如何克服多疑的性格



多疑的性格要及时克服，否则发展下去对身心健康十分有害，终日生活在痛苦之中，还会给学习、工作、人际关系和恋爱婚姻都带来不幸。克服多疑要从三个方面入手。

步骤 1：努力培养自信心

要善于解剖自己是否过于敏感，缺乏自信，要看到自己的长处，相信自己能与周围人相处好，会给别人留下良好的印象。

步骤 2：提高辨别是非的能力

通过学习掌握正确的思维方法，客观地看待周围的人与事，减少片面思维，凡事用全面的、发展的观点来看，提高辨别是非的能力。必要时，应积极沟通，消除自身不必要的疑虑。

步骤 3：学会自我控制

用自己的理智控制情绪，有意识地培养自我的诚实度和对他人的起码信任。尤其是对待婚恋问题，要允许对方有自己的人际交往空间。当疑心越来越重的时候，应加强积极的自我暗示，运用理智的力量控制自己的"胡思乱想"，引进两分法全面看待自己怀疑的对象；同时，充实自己的生活，培养广泛的兴趣，使自己豁达起来，对于改变多疑的性格很有帮助。

性格培养小书签

关键点 1：疑心病产生于自卑。先相信自己，然后才会相信别人。

关键点 2：当相爱的两个人彼此不信任时，爱情就岌岌可危了。

关键点 3：不惧怕失去，这是一种最大的自信。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 女孩要自信，但不能太自恋

自信是成功的秘诀，是人性最大的优点之一。但是自信过头，变成了自恋，优点转瞬之间就变成了缺点。

很多人都听说过水仙花的故事。在古希腊神话中，纳绪索斯是一个风度翩翩的美少年。有一天他在水中望见了自己的影子，不知道那就是自己。水中的他英俊潇洒，风流倜傥，让他不能自拔地爱上了。于是想要来一个第一次亲密接触，结果溺水而死，死后化身为水仙花。这也是英文中自恋一词的来源。

当然，很多自恋的人没这么极端，不会像纳绪索斯那样一往情深想要水中约会。不过，凡事都自觉高人一等，大言不惭地自我吹嘘，这样臭美的人并不罕见。

其实，女孩自恋一点也没太大关系。搞搞自拍，照照镜子，吹点小牛，偶尔存在这些无伤大雅的“臭美”，能让女孩懂得自我，增强自信，说不定还会显得活泼可爱。但绝对自恋，则会走向反面。用放大镜寻找自己的优点，变着戏法把自己的缺点说成是优点，总认为自己的魅力是绝对的强大，必然显得可悲可笑。在这个自恋无罪的年代，放眼世界，这样的自恋者不胜枚举，有的可谓自恋到极致。

自恋的本质，是在精神上塑造了一个理想形象，而努力将自己等同于它。或者说，自恋就是对本我的摒弃和对超我的趋同。

自信的女孩不一定漂亮，但她很可爱；自恋的女孩不一定很丑，但她很讨厌。

实际上，具有自恋性格的女孩，在她们狂傲的面具背后隐藏着一颗充满自卑的脆弱的心，狂傲只是为了更好地保护自尊。这种狂

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

傲不仅体现在生活中，在爱情中也展露无遗，她们不能真正爱上别人！因为这种性格的女孩对自己非常钟爱，所爱的对象不是他人，而是自我的延伸，所以对别人漠不关心。她们把所有的眼光都集中在自己身上，不体谅他人，很难与他人产生共鸣，很容易为了自身的利益去利用他人。

具有自恋性格的女孩，也会讲些温暖人心的话，表现得比谁都更深情、更真诚。但是所有这些不过是她们在无意识之中显示自己有多么伟大的一种手段而已。她们也许会破天荒地展示谦虚，但只不过是将谦虚作为盾牌，来掩饰自身的傲慢，以赢得他人的肯定而已。

自恋从根本上说，是需要外物力量的支持与肯定才能成立的。一旦失去外物的支持与肯定，自恋者的自信就会受到严重打击。具有自恋性格的女孩认为自己是完美的化身，也许表面上她们会装着不在乎别人的批评和否定，其实内心非常在意。她们是连最小的错误都不愿意承认的脆弱人群。当她们意识到再也无法得到外物力量的支持与肯定时，就会陷入自己一无所有、一无是处的空虚之中，并具有滑向抑郁症深渊的可能。

可见，自恋是一种扭曲的虚假自信，甚至比不自信更加危险。因此，我们必须防止自己陷入自恋的泥潭。

好性格贴心絮语

克服自恋，让自己受人欢迎

*****

也许你认为自己是一个非常自信的人，认为自己无所不能，自信到自我陶醉，自信到唯我独尊。直到有一天，你发现自己的朋友越来越少，情场也屡战屡败，有人突然说你是“超级自恋狂”。这时，就需要重新审视自己，克服自恋，树立真正的自信，做个受人欢迎的女孩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

步骤1：尽量客观地看待自己

自信心不能是泡沫，要有底气，要对自己有正确的认识和认同；否则，就不会有真正的自信。即使嘴上说有自信，也只是虚张声势，是自欺欺人的自恋，精神脊梁根本挺不起来。

步骤2：要真正长大

心理学家认为，一个人生来就是自恋的，特别是在婴儿时期。此时，婴儿会天真地以为，自己就是整个世界，不知道还有“外面的世界”存在，这种状态也被称为“原始自恋”。如果一个人总是不肯长大，就会活在婴儿般自恋的满足之中。

步骤3：加强沟通和自我学习

努力倾听和了解周围人的思想和感受，积极沟通，尊重他人。有空时，回忆自己在以往生活中得到别人帮助的事情，回报别人帮助所做的事情，给别人添了麻烦的事情等，从而培养感恩之心。有意识地阅读有关书籍杂志，努力与他人建立正常的人际关系，必要时寻求心理医生的帮助，逐步克服自恋性格，走向实际。

性格培养小书签

关键点1：自信就像炒菜用的盐，少了淡而无味，多了则难以入口。

关键点2：你觉得谁都不如你，那只会让谁都不理你。

关键点3：自信不是吹泡沫，自信的根基不能虚幻。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格小测试

你是性格自信的人吗

测试题目：

你对自己有信心吗？请仔细阅读下面的问题，根据自己的情况回答“是”或“否”。

1. 假如走进商店逛一圈后却不买东西，你会感到不好意思吗？

2. 在人前，你是否会十分在意别人的想法，甚至变得胆怯？

3. 面对陌生人时，尤其是异性，你是否会害羞？

4. 你是否害怕找不到工作或失去工作？

5. 和上司交谈时，你是否感到局促不安？

6. 学习或工作中电话铃响时，你是否会感到莫名的害怕？

7. 你是否常做梦？

8. 你是否会在深夜感到太饿而醒来？

9. 你经常觉得自己的表现不如别人吗？

10. 你是否有时会对别人的恋情感到嫉妒？

11. 买衣服前，你通常先听取别人的意见吗？

12. 如果想买性感内衣，你会尽量网购，而不亲自到店里去吗？

13. 在聚会上，你经常等别人先跟你打招呼吗？

14. 你为了不使他难过，而放弃自己喜欢做的事吗？

说明：

（1）以上题目，答“是”，每题得 1 分；答“否”，每题得 0 分。14 项得分相加即可得总分。

（2）得 1~4 分，你相当自信，而且具有清醒的头脑，能够分清自信与自恋的差别；得 5~9 分，你比较自信，但有时候还不太了解自己，有依赖别人的倾向；得 10~14 分，你相当缺乏自信，没有正确认识自己，甚至一味低估自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四章

卸掉防御的盔甲，打开紧闭的心扉

——塑造开朗大方的性格



女孩的封闭性格较之男孩更为普遍，这与家庭教育相关。几乎每个女孩都被家长紧紧看护着，以至于长大后仍然穿着厚厚的盔甲。然而在这个“良好的人际关系就是财富”已成为大家共识的年代，唯有打开心扉，才能增进人缘，才能更好地领悟生活的意义、友情的价值、成功的诀窍。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 走出自我封闭，摆脱孤僻性格

在我们身边，偶尔会看到这样一些人：性格孤僻，总是把自己封闭起来，经常独来独往，很少有朋友。这类人虽然只占了很小的一部分，但是自我封闭所产生的后果是非常严重的。

据媒体报道，2014 年 1 月 20 日早晨七点，西安某小区有一个女孩坠楼身亡。据周围邻居介绍，死者是名 19 岁的女孩，还在读大学；平时性格就比较孤僻，不爱与人交流。还有邻居称，事发前几天，死者奶奶曾抱怨，女孩成天窝在家里，不愿出去，还在家里喊不想活了。

这种悲剧，让人唏嘘的同时，也让我们看到，封闭和孤僻带来的严重负面后果。



性格孤僻的人往往比较自卑，猜疑心较强，容易神经过敏，独来独往，离群索居，对他人怀有厌烦、戒备和鄙视的心理，凡事漠不关心，一副自我禁锢的样子。另外，由于缺乏同学、朋友之间的欢乐友谊，感受不到人世间的温暖，看不到生活的美好，内心也很郁闷、痛苦。而孤僻和封闭使这种人无法向别人宣泄心中的郁闷和痛苦，无法化解心中的烦躁，也找不到一个好的办法去改变。依靠个人力量无法摆脱的困境，使内心积压

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了越来越深的郁闷、痛苦，累积了巨大的杀伤力。这种杀伤力不是伤害别人就是伤害自己，有时甚至会毁灭别人或自己。

也许有的女孩会说："你别说那么恐怖吓唬我，我没那么封闭，也没那么孤僻，虽然我现实中没有多少朋友，但我有很多网友，不会出现你上面说的情况。"

不错，当今时代网络几乎无所不能，你可以宅在家里几天不出门，即使出门也可以一直玩手机。只要有网络，你可以结识很多与自己志趣相投的朋友，通宵达旦地玩刺激的网络游戏，在网上欣赏自己喜欢的电影，听自己喜欢的音乐，购买自己喜欢的书籍和物品。然而，问题是这些与现实社会都有一定距离。据调查，沉溺于虚拟网络的人，其中有很多人都有着一定的心理创伤或心理疾病，不仅患有抑郁症和社交恐惧症，而且还具有性格缺陷。这种独来独往的生活方式所表现出来的最具代表性的就是分裂性格缺陷。

分裂性格缺陷表现为过分胆小、羞怯退缩、回避社交、离群独处、我行我素、善于幻想、自得其乐等；行为外表上表现为离奇古怪、不修边幅、爱好怪癖、自言自语等；情感上表现为情感淡漠、缺乏激情、兴趣贫乏、对批评或表扬无动于衷等。

与严重孤僻封闭的人相比，具有分裂性格缺陷的人一般不具有攻击行为，不会主动给他人制造麻烦。但是，由于总是独来独往、我行我素，很少顾及别人的感受和需要，沉浸在自己的幻想世界里，因此很难完成责任性强的事情。分裂性格缺陷进一步发展，可导致精神分裂症。

可见，自闭、孤僻的性格无论程度如何，都应该引起警惕，并做出改变。

好性格贴心絮语



如何走出性格孤僻的困境

长期自觉或不自觉的自我封闭，极易形成孤僻性格。我们要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正确认识孤僻的危害，敞开闭锁的心扉，追求人生的乐趣，摆脱孤僻的缠绕。

步骤1：正确评价和认识自己及他人

孤僻者一般都不能正确地认识自己。有的太过自恋，总想着自己的优点、长处，只看到别人的缺点、短处，自命不凡，认为别人不值得交往；有的太过自卑，总认为自己不如人，交往中怕被别人讥讽、嘲笑、拒绝，从而把自己紧紧地包裹起来。不管是哪一种，都需要正确地认识别人和自己，多与别人交流思想，沟通感情，享受朋友间的友谊与温暖。

步骤2：学习交往技巧，优化性格

主动找些相关书籍，学习交往技巧。同时多参加体育、文艺等集体活动，逐步培养开朗的性格。在活动中开放自我，敢于和别人交往，真诚坦率地对待他人。这样，在每一次交往中都会有所收获，丰富知识经验，纠正认识上的偏差，获得了友谊，愉悦了身心，便会重树你在大家心目中的形象。长此以往，你就会喜欢交往，喜欢结群，变得开朗了。

步骤3：正确看待交往挫折

努力培养自信心和乐观精神，不要因为交往中的一两次失败而否定了世上的所有人，其实大多数人还是十分友好坦诚的。如果自己无法解决心理上的问题，就主动找人求助，必要时去医院看心理门诊，找医生好好聊一聊，进行心理调适。

性格培养小书签

关键点1：越不与人接触，社交能力就越得不到锻炼，结果就越孤僻。

关键点2：打开心扉让阳光涌入，你会感到生活是多么迷人，多么斑斓！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 不会社交的人，几乎寸步难行

很多年轻的女孩可能还没有认识到，良好的人际关系是一生中多么巨大的财富。

事实上，成功的关键在很大程度上取决于是否拥有良好的人际关系。在现实生活中，我们常常可以发现，有的人处处受欢迎，到处有“死党”；而有的人却没人理睬，无朋少友。其中原因可能是多方面的，但是否善于社交无疑是众多原因中最重要的一点。

人类是群居性的动物，无论是学习、生活，还是从事各种工作，都离不开与他人进行各种交往。随着社会的进步和文明的发展，我们越来越离不开社交。社交能力从来没有像现在这样成为成功的必要条件，其重要性无论怎样强调都不过分。正如励志大师卡耐基所说：“一个人成功的因素，归纳起来15%得益于他的专业知识，85%得益于良好的社交能力。”现代社会，相互依赖、相互合作的需要越来越强，一个人将活动范围限定在自己认定的天地里，想当然地“自给自足”，“万事不求人”，“躲进小楼成一统，管它冬夏与春秋”的态度和行为，与时代的要求越来越不协调了。

在女孩成长的过程中，要在学校中接受系统的教育，这不仅是对书本知识的学习，还有与同学和谐相处、培养健全的性格等。健康的成长是在社交活动中完成的，一个自我封闭的人不可能培养完整的性格，进而在未来的生活中迎接各种挑战。进入社会参加工作以后，我们要与他人开展工作上的合作、发展业务上的往来关系，这时候若不能掌握必要的社交技巧同样会使我们无法前进一步。而发展情感关系、在爱情上交出优异的成绩单，也需要我们扩展自己的交往艺术，获得幸福。

你肯定听过“朋友多了路好走”这样一句歌词，人的一生不可能一帆风顺，总会遇到各种困难。有些困难你能够自行解决，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可是有些困难仅靠个人的力量就显得势单力薄了，即便你使尽浑身解数，恐怕也无济于事。这时，就显示出了朋友的重要性。朋友们可以在你最需要的时候为你挺身而出，为你排忧解难，为你遮风挡雨，即使什么也不能为你做，只是在你身边，陪你一起痛苦、一起落泪，你也能感受到自己不是在孤军奋战，从困境中走出来也就没那么难了。

在空气自由流通的屋子里，我们才会感觉到身心舒畅；女孩只有打开自己的心门，与人展开广泛的交流，才能对自己形成客观的认识，才能发展自己。在经济自由流动的新时代，封闭自我无异于慢性自杀。

学会社交就是学会生存。卡耐基认为，只有想办法去认识更多的人，并使这些人都成为自己的朋友，才是人生真正的应酬策略。波斯文学家萨迪则说："蚊子如果一齐冲锋，大象也会被征服。"只有敞开心扉，广交朋友，你才会人缘旺盛，事业亨通。

好性格贴心絮语

打开心门，积极社交

与其在将来的某一天去为自己的故步自封而后悔，还不如趁现在年轻，用一个开放的姿态来对待周围的一切。打开自己的心门，走出孤寂的内心世界，让自己接纳周围的人和事，积极地投入到社交当中。

步骤 1：充分认识社交的重要性

一个问题，如果你认为它不重要，就不会为之努力；相反，如果你认为它极其重要，就会认真对待。因此，只有充分认识到社交的重要性，才能真正打开心门，即使硬着头皮也会去社交。

步骤 2：积极参加各种聚会

可以参加同乡会、校友会，各种俱乐部、协会，甚至网上的QQ群聚会等。这种团体中的交友可能更加容易，因为你们没有利

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

益冲突，反而有共同的兴趣和目的，更容易找到话题，也更容易交流。在这些活动中，只要你不是冷冰冰的，就能认识很多人。在参加聚会的过程中，我们可以锻炼自己待人接物、语言表达等方面的才能，从而逐步培养自信、消除对交往的恐惧心理。

性格培养小书签

关键点 1：良好的社交是当今社会一个人发展的必备素质。

关键点 2：只有重视一件事，才能做好这件事。

关键点 3：女性建立人际关系比男性要容易得多。

◎ 抛开羞怯，没人会拒绝你

在中国的家教观念里，不提倡女孩在社会交往中太主动，尤其是对男性太主动。加上有些女孩比较自卑，虽然也知道人脉是一种资源，心里也希望和别人交流，但就是不好意思，或者担心：我过去和他（她）说话，对方会不会觉得我太唐突？他（她）会不会不理我？等。

所以，她们经常得等到他人先主动打招呼、露笑脸、上前问候，才肯被动地与人交往。正是每次的羞怯，使她们失去了很多机会。

学设计专业的姗姗大学毕业后应聘到一家广告公司做设计师助理。由于她性格羞怯，不善言谈，加之又刚来到公司，所以从未主动与同事打过招呼，更谈不上熟识。转眼间，她来公司已经有一个多月的时间了，但和同事间的关系依旧停滞不前。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一次，设计师让她联系一个部门的经理，她却羞涩地说自己不认识对方，不知该怎么联系。设计师有些不满地说："你都来公司这么久了，公司里的人还认不全，怎么能更好地开展工作呢？"

后来，一个客户过来洽谈业务，恰好设计师在开会。姗姗看见对方走进设计师办公室，却碍于不认识不敢上前主动攀谈，于是就像没看见一样，坐在办公桌前一动没动。客户在设计师门口转悠了两圈，发现找不到人便走了。结果，这个客户成了他们公司最大竞争对手的客户。由于姗姗在工作上没有承担起助理的职责，与人交往得不够主动，让公司遭受了不小的经济损失，没过试用期就被辞退了。

很多女孩都像姗姗那样，总是等待他人主动。这是常见的一种社交障碍，羞怯的女孩在社交中过多约束自己的言行，以致无法充分地表达自己的思想感情，不利于人际关系的正常发展。其实，如果能克服羞怯，主动、积极地先与对方打招呼、联系，表达出自己对对方的友好，是没人会拒绝的。

基本上每个感到自己有羞怯心理的人都想将之克服，但为什么有的人改变了很多，而有的人却依然原地踏步呢？原因就是他们是否真正明白产生羞怯的原因，以及有没有掌握一套改变现状的有效方法。

羞怯有先天因素，也有后天因素。

先天因素是：有些女孩的气质属于黏液质、抑郁质类型，天生就比较内向，喜欢清静，寡言少语，说话低声小气，怕见生人，在生人面前往往感到手足无措，常怀有一种胆怯的心理。随着年龄的成长，可能在程度上会有所减轻。

后天因素有：一是与自我意识有关。随着年龄的增长，自我意识逐渐加强，敏感于别人对自己的评价，希望自己有一个"光辉形象"留在别人的心目中。为此，她们对自己的一言一行非常重视，唯恐有差错。由于过分注意自我，说话做事要有绝对的把握才敢做，缺乏主动性。这种心理状态导致她们在交往中生怕被人耻笑，因此表现得不自然、心跳、腼腆。长此以往，便不愿频繁地与人接

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

触，羞于在公开场合讲话。二是缺乏自信。有些女孩总认为自己没有迷人的外表，没有过人的本领，属平凡之辈，因此在社交中没有信心，总是患得患失。长期的谨小慎微不仅使她们体验不到成功的喜悦，而且使她们更加不相信自己的能力。这种低估自己的认知偏差常常是导致羞怯最重要的原因。三是挫折经历。有些人以前并不害羞，原来的性格开朗大方，与人交往积极主动，但由于复杂的主客观原因，屡屡受挫而变得胆怯畏缩、消极被动。

当羞怯心理产生时，人体的肾上腺素分泌会增加，从而导致心跳和呼吸加快，血液循环加速。由于人的脸部皮肤表层毛细血管特别丰富，所以脸红非常显眼，这种突然的情绪反应，往往导致大脑中枢神经活动的暂时紊乱，使记忆发生故障，思维出现"混乱"。于是，出现语无伦次、举止失措、紧张失常的现象。

羞怯心理包含强烈的自我意识。羞怯的女孩过分考虑自己给别人的印象，总是担心别人瞧不起自己；无论干什么事，总有一种自卑感，总怀疑自己的能力：与人交谈时，不敢正视对方：过分夸大自己的缺点和不足，使自己总处于思想消沉的状态之中。

人的性格是在生活过程中逐渐形成的，如果你已经形成了羞怯的性格，就不要过早地刻意追求奔放和外向，就像"邯郸学步"一样，到头来把自己的优点都丢失了。要认识到羞怯的女孩也有很多优点，建立起自信，这样当别人注意到这方面时，你才不会紧张和掩饰自己，不会总是考虑别人会怎样看待自己；要相信自己在别人心目中的形象并不差，而别人也不是十全十美，自己是一个同别人一样有思想、有性格、有自尊的独立、完整的人，甚至在某些方面还强于别人。

好性格贴心絮语

消除羞怯心理的注意事项



消除羞怯心理，除了上面说的先接受"羞怯"的现实，积极

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

建立自信外，还要做好以下几步。

步骤1：对社交不要采取回避态度

多参加社交活动，要在与人接触中，学会如何对待别人的问候或恭维，如何与陌生人进行开场白，如何让谈话继续下去或中止谈话的技巧。锻炼在公共场合说话的本领，提高语言表达能力和技巧。多参加文体活动，扩大人际交往的圈子，这样就会在各种活动实践中自然地消除羞怯心理。

步骤2：记下你感到不安的事情

当你记下自己的害怕与担心时，会觉得这些害怕和担心不可思议，而且完全没有必要。这是极有效的自我调整方法，并且你可以为此预先做好克服它的准备。比如你演讲时，拿讲稿的手会抖，那你不妨把讲稿夹在写字板上，这样拿在手上就可能不会抖了。再比如去面试，也许你担心交谈当中会缺乏应变能力，那么你不妨在交谈前先猜想对方将怎样提问，把要回答的话想好，甚至自言自语进行不懈的练习。这样就能临场不惧，应付自如。

步骤3：改变你的身体语言

羞怯的女孩往往给人以孤僻、冷傲的表象特征，而实际上她们内心深感胆怯、孤独与渴望交流。但因为其表象使人们无法了解这些信息，反而回应以远离和同样的冷傲不屑，从而令羞怯的人越发感到不安。改变这种状态最简单的方法就是改变身体语言。在人际交往的身体语言中，最具魅力的是微笑。微笑是友善的表示、自信的象征。微笑可以使你放松，减少羞怯的感觉，缩短与他人之间的感情距离。

性格培养小书签

关键点1：搬开羞怯这块绊脚石，你才能走得更顺畅。
关键点2：不要什么时候都矜持，特别是在正常的社交中。
关键点3：自信和放松，是克服羞怯心理的关键。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 有良好的性格，才有亲和力

女性在人际交往时，往往有较强的排他性和占有欲。大部分女孩都有这样的经历：和谈得来的好朋友亲密到形影不离，几乎整天都腻在一起，一起逛商场、一起吃甜点、一起去洗手间、一起共享秘密……但除了一两个这样的朋友外，几乎没有别的朋友。

人常说："好朋友就像是一本好书，让你终生受益。"但是，如果一生只读一两本书的话，恐怕就和文盲没太大的区别了。

仅限于交一两个亲密朋友对学生时代的女孩或许并没有什么大的影响，如果已经踏入社会，仍然如此处理人际关系的话，就会严重阻碍你在事业上的前进步伐。朋友就是财富，结交的朋友多了，成功的机会自然就多了。所以要想成功，就要调整性格，尽量多交朋友。

良好的性格能帮助我们敲开人际交往的大门。性格好，才会具有亲和力，让熟悉的朋友从心里愿意和你更近一步，让不熟悉的人有去认识你的愿望，希望和你成为很好的朋友。这样，你身边的朋友才会越来越多。

不管在什么地方，都可能看到有一种女孩，成绩不一定很好，但会赢得师长的喜欢；工作不一定出色，但会得到上级的宠爱；条件没有你好，但是很受同学、同事欢迎。你或许会嫉妒她，事实上你没有足够认识到她有一种开朗大方的性格所散发出来的超群亲和力。

有人脉的女孩不是平白无故地受那些贵人的喜欢，而是她们身上有一些特殊的亲和力。

亲和力胜过一切美貌，这也是有些美女就是不讨人喜欢的原因。那么，女孩如何培养出具有亲和力的好性格呢？

（1）热情待人。热情意味着"肯定""接纳"和"赞同"，是发展友谊的前提和基础；而冷淡则表示"漠视""拒绝"和"排斥"。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

因此，热情待人是开朗大方的表现，也是提高亲和力的基本要求。当我们以满腔热情和别人交往时，比如主动热情地招呼他人，必要时搭把手帮个忙，主动关心、照顾别人等，就会使我们对别人产生强大的吸引力。

（2）面带笑容。笑容是女孩的魅力之源。女孩的笑是灵魂的外露，是思想的外包装，是开朗大方的表现，是人际交往、经营事业家庭无上的法宝。有时是一个微笑，有时是一个大笑，有时甚至是一个傻笑，但只要笑就肯定会比板着脸有亲和力。你爱对别人笑，别人肯定愿意和你交往，好朋友自然而然也就越来越多。

（3）心胸坦荡。心胸坦荡的女孩开朗大方，能够光明磊落地对待他人。因此，这样的女孩更容易赢得别人的尊敬和信赖。我们常常说“物以类聚，人以群分”，意思是一个人的品行决定了交往圈子是什么样。渴望和为人心胸坦荡的交往是大多数人的希望，所以心胸坦荡的人往往很有亲和力，使人愿意与之交往。

（4）包容谦和。社交活动是一种互惠的行为，我们在交往中要适当谅解和善待别人。如果一个女孩总是心胸狭窄、盛气凌人，试想，谁会喜欢这种交往对象，这种人会有好人缘吗？人们在交往中寻找的最重要的感觉是放松，包容谦和的女孩让人没有压力感，人们自然而然就想与之交往。

（5）待人以诚。“诚”是人际交往的根本，自古以来一直受到人们的崇尚。“诚”教人敞开心扉，“诚”令人和平相处，“诚”使人相见恨晚！待人真诚守信，能更多地获得他人的信赖、理解，能得到更多的朋友。离开了“诚”，则无所谓友谊可言。“诚”是人与人之间交往应有的态度。有亲和力的女孩，以诚为本，以诚取人，换来的不仅是诚挚的友谊，还有巨大的回报。

好性格贴心絮语

做不到的事情不要轻易许诺

*****

惜诺如金，是中华民族的优良传统和美德。信守承诺，更是一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个人提升自我形象与品牌的关键手段之一。在我们的日常生活中，要注重诺言的实现，更要注重如何去许诺，对于自己做不到的事情不要轻易去许诺。

步骤1：承诺前的深思熟虑

承诺的时候要谨慎，给自己与别人都留点余地，有一分说半分，切莫过了嘴瘾，伤了信用。毕竟，很多事情能否按承诺做到，不仅有自己努力的程度问题，还受到客观条件的限制。有时原本能办成，由于客观条件的变化，在实施上出现了问题，也可能难以办到。对于那些明知无法办到的事情，更不可轻易承诺，千万不要为了所谓的面子“打肿脸充胖子”，因为这样做会失信于人。

步骤2：按时兑现自己的承诺

将自己作出的承诺写在记事本或者容易看到的地方，以免忘记，并在他人提醒你之前兑现。当他人提醒你时，也就是他们看到了你想拖延不履行承诺的一面。因此，千万不要给别人留下这种印象。

步骤3：学会处理意外情况

如果发生了你事先难以作出合理预见的事情，而使你不能实现承诺的话，应该立即开诚布公地与接受你承诺的人重新进行商洽。这件事要尽快做，不要等到火烧眉毛。如果人们知道你一般总能恪守承诺，而在无法实现时也会尽可能地和他们进行协商，人们就会相信你是一个可以依靠、可以信赖的女孩。

性格培养小书签

关键点1：亲和力是散发女孩好性格的一缕幽香。

关键点2：道德常能弥补智慧的缺陷，而智慧却永远填补不了道德的空白。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 要多交朋友，更要善交朋友

优秀的女孩固然能“水煮四海鱼，交往八方客”，但也不是什么人都交，而是学会权衡朋友数量和质量之间的关系。如果你不能平衡二者之间的关系，片面地追求数量，就会走入极端。毕竟，年轻女孩的心智还不足以把任何事情都拿捏得那么到位。

如果你只知道交上一大堆朋友，根本不去考虑什么质量问题，只要在一起有话说，你都称他们为朋友，这样不去甄别朋友的好坏，让自己的朋友圈变得鱼龙混杂，就是在为自己种蒺藜。总有一天，你会深受其害。

古人云：近朱者赤，近墨者黑。这话不无道理。你的朋友都是气质美女、时尚靓妹，你一定也会注意起自己的衣着打扮和个人形象来；你的朋友都是蓬头垢面、不修边幅，你也多少会受其影响，对自己平时的装束有所忽略。你想成为某个领域的领军人物，那么就去认识这方面有影响力的人。长久与之交往，“则同化矣”，你也会渐渐走向成功，变得有影响力起来。

有选择地进行社交，不仅可以提高社交效率，还能使自己得到更强大的助力。

按中国的传统心态来，社交不应该有目的，应该“以情会友，别无所求”，应该奉行一种无为哲学。但是，朋友对自身的成长、发展，往往起着很大的作用，这是一种看不见的、潜移默化的、熏陶感染的力量。我们都知道孟母择邻的故事，孟子能够成为一代宗师，与她母亲为他选择的人际关系群密切相关。朋友对一个人的影响非常大，一个益友，会拉着你共同进步；一个损友，却可能会把你推入万丈深渊。因此，多交朋友固然重要，但善交朋友更为重要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

何况，人的精力是有限的，社交活动很多，认识的人太多太滥，整天为应付自己找来的关系而忙忙碌碌，也就顾不上学习和工作了。因此，要建立一个朋友档案，该增的增，该删的删，该修的修，该补的补。尤其当为了发展以后的事业等有目的地交朋友时，更需如此。

同时，还要在未来交朋友的过程中，有意识地去结交那些优秀的人，这样你的人生才会拥有更多好运。

不少女孩总是乐于和比自己差的人交际，这的确很值得自慰，因为借此能产生优越感。可是从不如自己的人当中，显然是学不到什么的。

结交优秀的人，不仅能得到益友，同时也相当于得到了良师。许多优秀的人身上都有值得参考和学习的地方，当你与这样的人接触久了，就会发现自己在不知不觉中也具备了许多优秀的素质。

著名的哲学家萨加烈说过这样的话："如果要求我说一些对青年有益的话，那么，我就要求你时常与比你优秀的人一起行动。"结交成功人士能让自己更强，经常与有价值的人保持来往不是庸俗，而是向上的力量。事实证明，把成功人士作为自己的榜样并不可耻。朋友与书一样，好的朋友不仅是益友，也是良师。

只有想不到的，没有做不到的，多大的视野决定多大的成就，而人脉关系高度的不同会给我们带来效果悬殊的视野。因此，要想让自己更优秀，就要想办法与优秀的人结识，最好与其建立起良好的关系。如此，你的命运可能会大获改观，甚至可能从此脱胎换骨。



好性格贴心絮语

结交成功人士的技巧

与优秀的成功人士交往，不是件容易的事，这并非在于优秀的人超群拔萃，而在于你自己容易忐忑不安。其实，事实并不像

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

通常所想象的那么困难，按照以下方法完全可以结识优秀者。

步骤1：做好充分的准备

一方面，要历练自己的风度和气质，以便在较高层次的圈子里如鱼得水。这就是说要努力让自己融进这个圈子，而不是被圈子里的人嘲笑、排斥；否则，怎么可能与一位上层社会的人相谈甚欢呢？另一方面，要提前收集欲结识的优秀者的有关材料，多多益善，力求全面详细。这是与之结交并深入发展的基础。

步骤2：自己主动结识或托人引荐

有些女孩，总是坐头等舱不是为了享受，常去高档场所不是为了消费，读MBA或EMBA不是为了充电，考托福未必想出国，考司法不一定要当律师……主要是因为这些方式都可以结识优秀的成功人士。如果没那个财力或精力，托那些与成功者交往密切的人作为中间人帮助引荐，也是比较有效的方法。找中间人须注意：要设法获得中间人的了解、信任与欣赏。通常，对一个不太了解或不太赏识的人，中间人是不会轻易引荐的。

步骤3：舍得付出但别表现得过于急功近利

去结交优秀的成功人士当然需要比较大的花销，如果你总是舍不得，便等于将自己与优秀者的圈子划清了界限。另外，无论你付出了多么大的代价，结交优秀者都不是一天两天就可以做成的事。如果过于急切地表明自己的意图，甚至不惜做出谄媚的样子，那么你将失去对方的好感和尊重。因此我们应保持一颗平常心，不卑不亢，不要拘谨也不要太直露。

性格培养小书签

关键点：跟比自己强的人在一起才能让自己变得更强。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 懂得与异性交往的基本底线

女孩与人交往，其实就两种形态：第一种是与女性的交往，第二种你懂得。第一种相对简单，第二种最复杂。复杂的原因主要是异性相吸。

异性友情是两性共同的心理需要，是对性格欠缺的一种互补。异性朋友间的情感体验，只要不违反社会道德，都是正常的。同学、同事、邻居，甚至网友等，都是可以交往的对象，都要以坦然的心境去对待。异性友情需要双方共同用心维护，因为它是一份纯洁而美好的感情。我们要懂得珍惜，懂得定位，懂得把握分寸，才能使这份来之不易的友情健康发展。

其实，如今社会的多元化也注定了男女关系的多元化。男女之间有些适合组成家庭，有些却只适合做纯粹的朋友。大家不难发现，现实生活中的男女除了征服与被征服之外，还有欣赏与被欣赏。

女孩本身就是情感性的动物，情感生活的成功与否直接左右着女性的生活道路和生活方向。人与人之间的关系是多层次的，如果能遇到一些有阅历、有情调，而又才智过人和人品过硬的异性朋友，将有助于你的胸襟开阔、眼界扩展，你的思想会出现质的飞跃。

男女之间的友谊，包含着一系列美好感情：相互有好感、愿意在一起、信得过、相互关心、乐意互助、肯为对方分忧、为对方“慷慨解囊”，甚至可以“两肋插刀”……

这些美好的感情本身就包含着爱慕。在这种友谊的土壤中，随时随地都可以萌发爱恋的种子。当两个人畅心而谈触及最深层

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的情感时，在心灵感受被关怀的同时，一份依靠的感觉也许会产生。于是，日久生情的故事无处不在。所以女孩在与男性交往时，要懂得基本底线。

一般来说，和男性很难有绝对的友情，关键在于你如何把握，如果想和异性长久地交往，必须给自己和异性朋友定好位，给彼此一个最合适的位置，保持熟悉而又不暧昧的关系。如果接触的分寸掌握不好，很可能惹上一些意想不到的麻烦。

悠悠刚毕业就顺利找到了工作。她性格活泼，热情大方，常与办公室的男同事们说说笑笑，聊天、外出游玩很是随便自然，加上她又能宽以待人，乐于助人，总是受到大家的称赞。可没多久，突然有几位男士向她求爱，甚至连一个有妇之夫都暗示想和她发展成情人关系。悠悠上班时受到他们的打扰，回家路上又遇“堵截”，邻里、单位流言四起。面对这些，天真善良的她迷惘了——我根本没向他们示爱呀，事情为什么会这样呢？

显然，悠悠没有把握好与异性相处的尺度。在正常的人际交往中，关心别人、互相帮助、开朗大方是女孩们社交的需要，但不要有过分亲昵的表示，不论是有意还是无意，如甜蜜的话语、多情的眼神、超乎寻常的热情、过近的身体距离等，言谈举止都要有分寸。

好性格贴心絮语

和男性交往应把握的原则



年轻的女孩在与男性交往时，要保持一定的距离，以免引起对方的误解和别人的议论。概括地说，需要注意以下问题。

步骤1：穿着打扮不能太性感

穿着打扮太性感无疑会增加被骚扰的概率。虽然有女孩打出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了“我可以骚，你不能扰”“要清凉不要色狼”的招牌，但自己穿得很暴露，却又不希望别人骚扰，无疑是理想化了。性感是什么？就是能够引起异性性冲动的感觉。如果在人际交往中穿着打扮太性感，不仅容易导致你身边的男子心生邪念，也会使别人对你有所非议。

步骤2：言行不能太随便

根据心理学家研究，女性容易被视为带有挑逗性的行为有很多，特别是在体态语方面，而且往往容易被忽视。比如，反复交叉和放开两条大腿、在男性面前梳理头发、触摸男人的衣服、头发垂扫男人的面颊等，虽然可能是无意的，但很容易引起男人的误解。

在语言上，不要随便去谈那些不合时宜的话题，也不可在说话时触及某些私人话题，乱开玩笑或眉来眼去都容易让人误会。另外，不宜过多向男性倾诉婚恋方面的私事，否则会被对方误解你有移情的想法，甚至当成向他求欢的暗示。

步骤3：要注意交往的场所

异性交往应该以在公共场所中交往为主要方式。因此，不要轻易单独到男性的家里去，也不要轻易邀请一个男人到自己的家里，除非你真的想和他发生点什么。另外，也不要单独与男性去娱乐场所，很多娱乐场所的气氛不适于正当的异性交往。

性格培养小书签

关键点1：最好别和男人做知己，因为知己是心心相印的，而男女心心相印就是爱情了。

关键点2：避免异性交往中让对方产生瞎想的机会，是建立正常异性关系的前提。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格小测试

你有自闭的倾向吗

测试题目：

你有性格孤僻的自闭倾向吗？请看下面的问题，如果感到“常常是”画√号；“偶尔”是画△号；“完全没有”画 × 号。

1. 你喜欢用被子把自己包裹得紧紧的吗？

2. 你从小就是家人亲戚批评的对象吗？

3. 在一个滂沱大雨的夜里，你从窗子看到有一个女子在路上慢慢独行，你是否会认为她刚结束一段感情而失魂落魄？

4. 遇到不称心的事，你会长时间地沉默少言吗？

5. 发现别人在窃窃私语，你是否常怀疑是在背后议论自己？

6. 你是否会因为别人一句话伤心，但不会被别人发现？

7. 你是否害怕见陌生人，人多时说话就脸红？

8. 你经常害怕朋友欺骗自己吗？

9. 你的一个非常要好的朋友因某些原因离开了，你很难过，不想面对现实吗？

10. 你是否经常怀念从前，讨厌现在？

说明：

（1）以上各题，画√得 2 分，△得 1 分，× 得 0 分。

（2）得 0~5 分：你相当开朗，喜欢交朋友，没有自闭的倾向；得 6~10 分：你有比较多的朋友，但有时会因为自信心不足而放弃不少交往机会；得 11~15 分：你比较自闭，虽然很想交朋友，但内心常常有恐惧的感觉；得 15~20 分：你有比较严重的自闭倾向，必须尽快改变。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五章

不当“缠树藤”，要做自己的主人

——铸就独立自强的性格



不管这个社会上还有多少男人能靠得住，在你没有完全把握的情况下，铸就一个独立自强的性格最为稳妥。这样，你才能有完整的自我，才能在人生的道路上找准自己的位置，做自己想做的事。而如果将自己依附和缠绕在男人身上，只能成为一个无法主导自己生活的附属品。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 扔掉“拐杖”，试着自己走路

依赖是人的天性，从呱呱坠地的那一刻起，我们就在对父母的依赖中成长。直到慢慢长大，在光阴的流逝中渐渐成熟，对别人的依赖终于降到最低点，我们终于可以以一个独立的、完整的个体去面对以后要走的路。

可是总有一些人，特别是女性朋友，即使已步入成年，仍然和幼时一样，处处依赖别人。这种人在身体上虽然已经除去“尿布”，但是在心理上还尚未除去。

依赖久了，一个人就会产生惰性，往往不会去努力，不愿去面对生活中的困难，从而失去自主的能力，还总能为自己找到冠冕堂皇的理由。依赖性强的人就好比是依靠拐杖行走的人，没有了拐杖，就没有了人生。



深更半夜，人们都在熟睡中。一个人却在不停地敲着一家酒吧的门。酒吧主人火冒三丈，从窗口露出头来说：“快滚！不开门就是不开门，你别想喝到酒！”敲门的人回答：“我不要酒！我要我的拐杖，你关门时，我忘记

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

带它了。我走路不能没有拐杖，这里的人都知道，没有拐杖我没法回家！”

而实际上，这人把拐杖忘记在酒吧之后，四处游荡好久了。现在，酒醒过后，想要回拐杖，因为他认为“我走路不能没有拐杖”。

很多人都如此，特别是女性。当习惯了拐杖后，便忘记了自己还有双腿，一旦失去拐杖的支持，就成了爬行动物。

依赖别人，意味着放弃对自我的主宰。这样往往不能形成自己独立的人格，容易失去自我，遇到问题不积极动脑，往往人云亦云。

有依赖性格的女孩常常有无助感，总感到自己懦弱无助、无能、笨拙、缺乏精力，有时还有被遗弃感。这种女孩将自己的需求依附于他人，过分顺从他人的意思，一切听他人的决定，生怕被他人隔离。当亲密关系终结时，她们则有被毁灭的体验。她们缺乏独立性，在生活上需要他人为其承担责任，做什么事都得由他人拿主意。她们把所有的希望都放在他人身上，没有深刻而复杂的思维活动，也没有远大的理想抱负与追求，满足于得过且过的生活现状。

有依赖性格的女孩，必须扔掉依赖的“拐杖”，才能自主独立前行；否则，就会变得越加懦弱，永远不能自主自立。

依赖是对生命的一种桎梏，是一种寄生状态，而这种思想是好性格的一大致命伤，最终会被无情的现实生活所淘汰。在人生这条明晦交加的路上，每个女孩都要拿出勇气去担当。你可以挽住父母和你的那个他伸过来的臂膀做小鸟依人状，但不能将其当成依赖的拐杖。路，是自己走出来的。

当然，扔掉“拐杖”自己走路，是需要勇气和毅力的。因为没有了依托、借助和支撑，暂时走起路来可能要耗时间、花力气。但是只要坚持走下去，肯定会强筋健骨，自然也能越走越稳、越走越快。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好性格贴心絮语

依赖性格的纠正方法



独立自强的性格不是天生就具备的，女孩需要克服依赖，经过一段时间的磨炼才能铸就。纠正依赖性格需要做好以下几个方面。

步骤 1：培养自主的行为习惯

一切自己动手，自然就与依赖无缘了。对于已养成依赖性格的女孩来说，要用坚强的意志来约束自己，无论做什么事都要有意识地独立完成，正确地、全面地评价自己，恢复自信心，敢于独立处理事情。无论最终有没有处理好，都是一种锻炼，有利于提高自力更生的能力。

步骤 2：增强使命感与责任感

有的女孩没有使命感与责任感，生活懒散，消极被动，往往会跌入依赖的泥潭；反之，具有使命感与责任感的女孩，都有一种实现抱负的志向。她们对自身要求严格，做事认真，不敷衍了事，不马虎草率，具有一种“我的地盘我做主”的主体意识。选择了自我的主体意识，就会因依赖他人而感到羞耻。

步骤 3：向独立性强的女性学习

观察她们是如何独立处理问题的。良好的榜样作用可以激发我们的独立意识，改掉依赖这一不良性格。但一定要注意，只是向她们学习，千万不要不知不觉地依赖她们。

性格培养小书签

关键点 1：生活中最大的危险，就是依赖他人来保障自己。

关键点 2：扔掉内心深处的拐杖，才能自主独立地前行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 独立让女孩绽放独特的美丽

在西方的传说里，人类的第一个女子夏娃只不过是亚当身上的一根肋骨；而在东方的历史中，女性也不过是男性的附属品。

千百年来，因为女性不独立，才会有三寸金莲，才会有男人有了三房四妾也麻木不仁，才会有男人在外“彩旗飘飘”也睁一只眼闭一只眼，才会婚后眼里只有他和娃，才会经济没有来源怕离弃，才会不为自己的尊严战斗，才会只知看管男人而不懂提升内涵以使爱情回归。

每一个女孩都是渴望被爱的，但最重要也最基本的就是独立。一个女孩，只有独立了才能绽放出独特的美丽。

独立的女孩拥有广阔的心胸，高瞻远瞩的目光。她们不会临渊羡鱼而后感叹，而是用行动实践着“退而结网”的道理，用双手规划自己的未来。她们懂得“靠山山倒，靠水水枯，靠自己永远不倒”的道理，会用自己手中的笔，在蓝图上描绘自己将要创造的山水。

独立的女孩不依赖父母，不依靠男人，可以无拘无束地展示自己的青春与活力，更有着难得的自由。对男人来说，独立的女孩更具魅力，因为与独立的女孩交往，会给人一种轻松自在的感觉，让人惬意，像漫步在幽静的山林之中。

于丹说：女人拥有独立性说明她自身的世界已经非常完整了。独立的女孩好比黑夜里的郁金香，默默地散发着属于自己的一缕芬芳。独立的女孩是一幅令人赏心悦目的旖旎画卷，既有迷人的风韵，又有惊人的魄力。她们可以骄傲地对世人宣称自己是天空中翱翔的鸿雁，是高原上奔跑跳跃的藏羚羊，是花丛中翩翩起

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

舞的美丽蝴蝶……在世间，她们用独特的方式展现着属于自己的美丽。

Facebook（脸谱）的首席运营官谢丽尔·桑德伯格曾说："女士们往往在依赖中丧失了自己的尊严。"

桑德伯格从小就独立自强。在家里，她总是很懂事地帮忙照顾家人，不是教弟弟系鞋带，就是帮妹妹洗澡。上大学时，她主修经济学，在取得最优成绩之后，大名鼎鼎的劳伦斯·萨默斯教授主动要求当她的论文写作指导。她的论文题目是《经济不平等为何导致家庭暴力》。

后来当萨默斯在世界银行任职时，把桑德伯格招募到自己手下工作。桑德伯格为萨默斯工作了两年后，又进哈佛商学院深造，而且在管理咨询公司麦肯锡兼职。当萨默斯在克林顿政府财政部任职时，又一次招募了桑德伯格，让她担任自己的办公室主任。当时，桑德伯格还只是20来岁的小姑娘。

后来，桑德伯格放弃了已经得到的一切，进入当时还是初创公司的Google（谷歌），随后担任负责网络销售的副总裁。在她的努力下，Google与美国在线达成了一个关键交易，从而使Google步入了赢利的轨道。

几年后，桑德伯格出任Facebook首席运营官。如果说Facebook用户数激增要归功于扎克伯格和工程师们，那么由资金几乎"有出无进"的状态转变为年收入数亿美元却是桑德伯格一手缔造的。曾搭建Google广告平台的桑德伯格为Facebook找到了新的商业模式，教会了扎克伯格怎样将手中的用户资源转换成正的现金流。

桑德伯格加盟Facebook三年后，公司员工人数从130人增加到2500人，全球范围内用户数量从7000万增长到7亿。

2012年，已成为全球最大社交网站的Facebook以1000亿美元的估值成功上市。桑德伯格的年薪酬达3090万美元，而她所持有的股权价值高达16亿美元，成为美国自力更生的最富有女性

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之一。

凭着独立自强的性格，桑德伯格已经征服了华盛顿和硅谷，现在正寻求改变性别歧视，改变整个世界。

现代社会，女性的幸福在自己手上。也许你目前还没有经济独立，但是思想首先要独立，因为你第一是你自己，第二才是某人女友或老婆。你要在自己规划的未来中一步步实现，把感情归纳进来，而不能把未来规划到感情中。

好性格贴心絮语

别总想着用婚姻改变命运

改变命运的方法有很多种，但一些女孩最爱用的就是婚姻。现实中，不少女孩根本就没有干一番事业的愿望，认为“干得好不如嫁得好”。她们“找个钻石王老五”的期待远远超过了“找个好工作”的期待，在择偶时首先考虑的因素就是物质条件。

女孩想嫁得好是情理之中的事。但是，当你想通过婚姻改变命运的时候，应该先问问自己：你何德何能让别人为你提供这份终生的俸禄？

条件好的男人固然能为你提供丰衣足食的生活，但天下岂有白吃的晚餐？除了要有“嫁得好”的资本外，更要承受男人高高在上的姿态。就算是锦衣玉食，日子恐怕过得也不会太舒坦。爱看韩剧的女孩都知道，有钱人家的门绝不是谁都能进的，所谓“豪门深似海”并非吓人之辞。可以说，做豪门的媳妇真的太难了。

想嫁得好就要先干得好。出身高贵、事业有成的男人是全世界女人都爱的白马王子。但对白马王子来说，弱水三千，也只能取一瓢饮。现实中，王子更多时候会和公主而不是灰姑娘结婚。不是他嫌贫爱富，而是他压根儿就没什么机会与灰姑娘们接触。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所以，王子与灰姑娘的故事也就只能停留在童话世界里。

灰姑娘能嫁给王子只有一种可能：她获得了一张进入他视线范围的通行证；否则，就算你美若天仙，他也没有火眼金睛来发现你。

干得好是独立自强的体现，用知识、修养、能力把自己武装起来，通过努力得到认同，鲤鱼跳龙门的想法才有可能实现。

性格培养小书签

关键点 1：要想有尊严地活着，就不要太依赖别人。

关键点 2：当一个女孩能不依赖任何人快乐地生存时，便已跻身女人的行列了。

关键点 3：不要相信童话，而要通过自立自强提高自己的层次。

◎ 能养活自己比什么都重要

也许有的女孩并不想做什么轰轰烈烈的大事，也不幻想找个条件好的金龟婿，而只想找个好人厮守终生，和他结婚生子，为他洗衣做饭，做个贤妻良母。

这样的想法也没错。毕竟，女性与男性有着生理上的差别，要想干出一番事业，需要付出的比男性将多很多。

不过，别因为结婚就不工作。

很多女孩没结婚之前尚积极工作，一旦找到一个满意的男人结婚，就有了“隐退”的打算，想回家做全职太太。在她们看来，全职太太的生活很轻松，有大量可支配的空余时间，没有生活的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

负担和工作压力。实际上，不知不觉她们就沦为了男人的附属品。

小凌最大的心愿就是做一个全职太太，那样自己就可以不用朝九晚五地去上班，不用看老板的脸色，没有繁重的工作压力，也不用每天挤公交坐地铁；同时还有大把的时间待在家里，照顾老公的生活、洗衣服、做饭，这些都是她喜欢干的事情；然后生个可爱的宝宝，成为一个贤妻良母。

于是一结婚，小凌就迫不及待地过起了自己梦想中的生活。起初，过得还不错，每天早早起床给老公准备早餐，把他要穿的衣服准备好。老公走后，她一个人一边听音乐，一边打扫房间、洗衣服，忙完这些，躺在沙发里看电视。中午睡会儿觉，然后一边哼着歌，一边准备晚餐。饭做好后，坐在沙发上等老公回家。一天就这样过去了，她觉得很快乐、很幸福。

随着时间的推移，老公的事业蒸蒸日上。小凌则变得越来越懒，中午睡觉能一直睡到老公下班。当忙了一天的老公下班回家发现饭还没有做时，心里就很不痛快。

小凌平时除了买菜很少出门，长期不修边幅让本来不错的身材变得失去了线条，有什么活动老公也不愿意带上她了。而且，两人的共同语言也越来越少，有时候老公和她说一些工作上的新鲜事，她竟然完全听不懂，总是打断他的话问："那是什么意思？"让正讲得兴致勃勃的他觉得索然无味。

两人之间的隔阂一天比一天深，后来伴随的就是越来越多的争吵。在一次争吵中，老公咆哮："你一点进取之心都没有，没有想过找工作，更没有想过创业。你看看你……你就是一个寄生虫！"

小凌肺都要气炸了，她大喊着"离婚"。

老公反而奚落她说："离婚？你连工作都没有，一点儿经济能力也没有，离了婚你怎么生活下去？"

是的，她自己也明白，已经做了好几年的家庭主妇，几乎没有任何工作经验，哪个公司会要她呢？想到这里，她安静了，因

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为她觉得没有一点底气跟老公吵了。

有一些女孩就像小凌一样活得很无奈，很没有尊严，更谈不上幸福。其实，幸与不幸都是自己造成的。你可以爱男人，但不要一切都指望男人。

古人有话：吃人嘴软，拿人手短！这是千真万确的至理名言！“经济基础决定上层建筑。”不要认为那个人是你的老公，你就可以安然吃他的饭，就可以不工作。你吃了他的，自己又什么收入都没有，无形中就软了。

也许有的女孩看起来并不软，她们一方面依赖着男人，另一方面却在想着如何控制男人。这样的女孩下场往往更悲惨，因为几乎没有男人可以容忍一个霸道的寄生虫，所以早早地就被扫地出门了。

有养活自己的能力，是女孩立足社会的基础。仔细想想，如果你的一切都是因为男人得来的，那么当他离开你时，你将怎么办？即使你通过一纸婚书分得他的一半财产，也总有一天会花光，那时又怎么办？我们从来不否认有好男人、好丈夫存在，可这毕竟不是大多数，你怎么就肯定自己会那么幸运？你拿什么保证你的男人一辈子只会对你好而不会变心？

退一步说，即使你的男人真的永远不变心，而且也甘心情愿养着你，你能百分百地确定不出任何意外吗？你如果没有养活自己的能力，又如何生存下去？

这不是让你怀疑爱情，不是让你排斥婚姻，更不是诅咒你最爱的男人，只是提醒你要独立自强，而不要指望男人为你做好一切。毕竟，人生充满了变数，要做好充分的心理准备面对生活中的始料不及。

所以，每一个女孩在谈婚姻、论男人、思考要不要离婚之前，最先做的应该是能够养活自己！你可以用老公的钱，但要把那当成多出来的钱，是让你过得更好的钱。

不可否认，惰性是人天生的弱点，而女性也天生都存在一些

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

依赖心理。千万不能放纵自己的惰性和依赖心理，即使家里不差你的那份收入，也不能不历练自己。因为这不仅仅是一份收入，还是和老公共同分担家庭重担的一份理解和支持，更是给自己一个提升魅力和能力的空间。

好性格贴心絮语

选择做全职太太要慎重

世上也有一生幸福的全职太太。但做幸福的全职太太除了看这个丈夫是什么样的人外，还要善于调节自己的心态，宽容地看待丈夫的各种行为。如果不能接受，婚姻可能就会产生危机。所以，选择做全职太太一定要慎重。

步骤 1：不要被家务拖累

有的女孩可能会说：我不是不明白做全职太太有风险，但家务总要有人做吧？将来孩子总要有人照顾吧？实在是没办法出去做事呀！实际上，这些并不能成为浪费生命的理由。为什么不能雇个保姆带孩子、做家务呢？即使你上班或做生意所得的收入只够保姆的工资，那也是暂时的，毕竟自己的能力可以得到历练；何况，不断的历练必然伴随着能力的提高，收入必将超过保姆的工资。再退一步说，就算你因为某种特殊的原因实在不能出去上班或做生意，做全职太太时搞点理财总是可以的吧？

步骤 2：别落在男人的后面

如果你因为某种特殊的原因实在不能出去上班或做生意，也别落在男人的后面。多学习，多接触社会，多交朋友，不能让自己和社会脱节。试想，老公今年是职员，明年是主管，后年是经理，而你还是原地踏步，你们之间的共同语言就会越来越少，你能保证他不找别的女人诉说吗？当他与别的女人越来越谈得来时，你的危机就来了。从某种角度来说，妻子的自立自强也能不断给丈夫带来新鲜的感觉。这是维护夫妻感情、保持婚姻稳固的一个方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格培养小书签

关键点 1：男人只不过是你的一辆车，而不该成为你的双腿。

关键点 2：能养活自己，才有尊严，才不害怕男人的走或留。

关键点 3：无论是否做全职太太，都不能停止提高自己。

◎ 独立自强的女孩不断进取

有一种女孩，她们相貌姣好，天资聪颖，却不思进取，总觉得结婚之前可以被爸爸妈妈养着，结婚之后可以被老公养着。进取是一个艰苦的过程，难免有磕磕碰碰，难免有危机陷阱，所以她们选择悠闲地踱着步子，靠着别人生活。

其实，一个女孩只有具备独立自强的性格，才会因为不想依赖他人而勤奋进取。进取使她充满活力，让她不会在消极、失败、成见、怀疑面前止步。那种对自己永不满足的进取心，就会让她不自觉地洋溢出生机与魅力。

不要总是羡慕别的女孩成功，羡慕别人生活得精彩，从而在自怨自艾中过着碌碌无为的生活。精彩的人生只属于那些积极进取的人，奋斗过才会有收获。上帝永远是公平的，他不会白白地把精彩赠送给一心想依赖他人的懒惰者。既然人生是一段旅程，为什么不依靠自己脚踏实地地走下去呢？只有自己走过的路才会踏实，才能一步步地印证着自己的成长。

2013 年，杨幂被评为第三代“内地四小花旦”。她的经历成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为励志范本，入选2013~2014年全国作文大赛的命题素材。

“你只看到萤火虫身上闪烁着光芒，却没有看见它身后拼命扇动的翅膀，在没成名之前，她是一颗微小的沙粒，淹没在这个圈子里，没人能发现她。但是，她从未曾放弃自己当演员的梦想。红遍大江南北，她并没有骄傲，仍一直努力着，成了“拼命三娘”。一天三个小时的睡眠，每天倒头就睡，有人问：“你为什么要这么拼命，你完全可以停下来！”她笑了：“以前没戏拍，现在有了，所以我会更加珍惜，也没有时间去思考什么，我只做好自己……”

确实，已小有名气的杨幂并不满足于现有的成绩，依然在娱乐圈中努力拼杀，不肯放过任何学习和锻炼的机会。与男友刘恺威的爱情也是甜甜蜜蜜，人前人后都大秀恩爱。面对有些质疑声，她默默地用努力去证明与诠释。

除了像杨幂这样的明星外，一些名模、奥运冠军都怕靠不住自己的名气、财力，怕花完自己的先天“姿本”和后天用血用汗积累的资本，这手拿地瓜，那手还想抓馒头，从镁光闪闪的快感的焦点中挣扎出来，隐入一般的追求之海中，去上学、去进修、去充电、去镀真金。因为她们懂得，知识能支起灵魂之骨、书香会熏出灵慧之气。

古人云：“学者如禾如稻，不学者如蒿如草。”学习是改造性格、使人生有所为的手段和途径；改造是一个持久的过程，需要坚持不懈的努力。所以，要想实现自我价值，就要不断进取，每日学习。只要有心，每个女孩都可以借助学习，不断增进和深化自己在各领域的知识，提高自己的修养和能力。

好性格贴心絮语

为自己制订一个充电计划

爱学习的女孩，因为拥有一颗进取的心，不甘于依赖他人，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所以不会被时代或男人遗失于落尘的角落。她们不仅在个人专业、工作表现上能够日日长进，月月求新，在生活上也永远是趣味盎然。为了使自己更优秀，每一个女孩都应该终生学习，为自己量身制订一个充电计划。

步骤1：目标确定

必须明确在知识、技能、态度、价值观或与他人的关系方面，需要改变什么？这种改变对将来有没有好处？

步骤2：不同的学习方法

分清哪些是需要专注思考的问题；哪些是需要阅读、讨论或必须去经历的事情；如何测试进步和成就。

步骤3：优先顺序

学海无涯，学无止境。所以，还必须明确当前的学习重点，确定学习的优先顺序。

性格培养小书签

关键点1：谁想不被遗弃，谁就得不断进取。
关键点2：制订学习计划很重要，执行它更重要。

◎ 过犹不及，别让自己变成“中性人”

现代社会的很多女性已经学会了独立，她们有自己的工作和事业，能够胜任很多事情，也很会照顾自己，并可以不依赖男人。

但是在感情面前，女孩过度的独立自强很有可能会给对方造成一种错觉，即你不需要他。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“女强人”是独立女性的典范。她们一般是一个公司、一个单位、一个部门或是一个地区的领袖人物，往往风风火火、雷厉风行、强悍刚毅，凡事必争输赢，不能接受别人说“不”，渴望所有人为之臣服。这种女人不但在女人中强悍，在男人中也很强悍。她们时常混淆单位和家里的空间，和亲人相处时不时出现错位，甚至会对亲人发号施令。

女强人强到一定程度就会让人感觉性别很模糊，她们说话粗声大气，走路匆匆忙忙，就连穿衣戴帽也非常简单职业化。这也许是女性在职场中生存的需要，性格中男性化的一面不断得到强化，并逐渐变成“中性人”。

女强人往往是“大女人”，经济独立，人格独立。故而除了工作外，男人们基本是敬而远之的了。相关调查显示，喜欢女强人的男人不到三成，愿意娶一个女强人为妻的男人更不到一成！绝大多数男人喜欢温柔的女人，喜欢偶尔撒娇的女人，一副楚楚可怜的小女人的样子更能得到男人们的宠爱。

中性化的她们除了在自己的事业上能找到很强的成就感之外，在爱情上的漏洞却比比皆是；而且容易把事业上的强姿态带回家去，对爱人亲人发号施令，失去在家庭角色中一个女子特有的魅力；甚至有的会终身不考虑结婚或生孩子。女强人不喜欢掉眼泪，即使非哭不可，也是在没人的地方悄悄抹去伤心的泪。

孔子说：“过犹不及。”意思是说，事情做得过头，就跟做得不够一样，都是不合适的。同样的道理，女性的独立自强是好事，但是太独立、太自强就是悲哀了。在感情中，男女之间的关系应该是既独立又依赖，人格要独立，感情要依赖。男女的感情就像拉锯，你来我往才会有意思。如果两个人因为太过独立而忽略了对方的存在，那感情就会慢慢淡下来。没有了彼此的牵挂，再心有灵犀也很难一点通了。

常言道：“男人是拿来崇拜的，女人是用来疼爱的。”男人为体现出他的价值，满足他的成就感，会希望你让他感觉到你很需要他的保护，需要他更多的疼爱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个女人最大的悲剧在于：她不需要男人来保护，甚至还有一大批男人需要她的保护！这样的女人可敬但不可爱，如果不是把她当成“饭碗”，没几个男人会不选择退避三舍！

其实，女孩培养独立自强的性格是为了将来与丈夫有平等的话语权，而不是埋没自己的本性，更不是为了让自己失去幸福。男女的差异与生俱来，因此不能丢了性别的特性。上帝造人的时候有了男女之别，当然自有他的英明，各有各的用途，尊重这种差异才会拥有幸福。

在独立自强方面把握到位的女孩，不会在生活的各个场合只表现一种性格特征。她们会注重性格表露与环境的吻合，在工作中严厉，是下属眼中令人敬畏的老板和上司；在生活中柔情、细腻，是丈夫温柔的妻子、孩子慈爱的母亲、长辈孝顺的孩子。

总之作为女孩，要自强自立，但不要太独立、太强势。不管你现在或将来的事业有多成功，都要始终记得自己的性别；即使你有凌驾于众人之上的资格，也要善于展现出女性独有的韵味。该独立的时候可以独立，该温柔的时候也需要适当地温柔。

好性格贴心絮语

职场可示强，回家要示弱

由于事业上的成功必然要投入很多时间和精力，所以女性很容易无暇顾及家庭，也容易把作为管理者和老板的比较理性、果断、控制性强、讲究效率等风格带入家庭和生活中。而家庭是以爱与情感为核心的，所以有时会影响到夫妻关系和与孩子的关系，以及与父母、公婆、同胞之间的关系。此外，由于职业女性自身取得的较高成就，往往也容易对丈夫和孩子的要求和期望过高，给家人带来较大的压力。当期望无法实现时，可能会因失望而给自己带来烦恼，从而加剧家庭的矛盾。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如何解决这种问题呢？对此，北京大学精神卫生研究所林红博士提出以下建议。

逞强少一点，示弱多一点。回到家中，要脱下“女强人”的职场外衣，甘心示弱做“小女子”；

理性少一点，感性多一点。家庭不是讲理的地方，而是重情的地方；

控制少一点，包容多一点。把职场上的强势和控制欲放下，学会给家人足够的空间和自由；

节奏慢一点，温馨浪漫多一点。成功的职业女性往往工作高效，节奏很快，回到家中也习惯于这样。实际上，家庭更需要营造的是温馨和浪漫的富于情感的氛围。

性格培养小书签

关键点 1：适度的独立自强能增强魅力，如果过度会赶走想疼爱你的人。

关键点 2：不同场合演不同的角色，不要把在外面的风格带回家。

性格小测试

你是依赖性格吗

测试题目：

请认真阅读下面的描述，对照自己的情况，如果与自己情况吻合，就在题目后面的括号里打“√”，不吻合则打“×”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1. 在没有从他人那里得到大量的建议和保证前，你常常对日常事物难以做决定。(　　)

2. 无助感，让别人为自己做大多数的重要决定，如在何处生活、该选择什么职业等。(　　)

3. 被遗弃感，明知他人错了，也随声附和，因为害怕被别人遗弃。(　　)

4. 无独立性，很难单独展开计划或做事。(　　)

5. 过度容忍，为讨好他人甘愿做低下的或自己不愿做的事。(　　)

6. 独处时有不适和无助感，或竭尽全力以逃避孤独。(　　)

7. 当亲密的关系中止时感到无助或崩溃。(　　)

8. 经常被遭人遗弃的念头所折磨。(　　)

9. 很容易因未得到赞许或遭到批评而受到伤害。(　　)

说明：以上九项是美国《精神障碍的诊断与统计手册》中依赖型性格的特征定义，只要符合上述特征中的五项，即可诊断为依赖型性格，符合项越多依赖性越严重。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第六章

管住小性子，是公主也不可太刁蛮
——滋养温柔善良的性格



作为一个女孩，温柔是最本质、最动人的性格，而善良更让人感受到那天使般温暖之心。如果完全丢掉了温柔善良的性格，也许会让女孩在短时间里感到扬眉吐气，翻身做了主人。但长此以往，失去了女性天性的女孩，也必然会失去女性本来可以得到的那些快乐和幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 既已长大，就摒弃孩子般的任性

如今很多年轻人都是独生子女，从小就生长在“4+2+1”中；再加上很多家庭对“穷养儿富养女”理解片面，于是将小千金宠上了天，一会儿担心她冻着了，一会儿又怕她不舒服。关爱备至之外，还在女儿身上花大量的金钱，以满足她的各种需求。

这样的女孩长大后，由于习惯于被溺爱，很容易养成骄纵的性格，稍有不如意就大发小姐脾气，好像谁都亏欠她似的。这种任性的行为有时候不但让周围的人讨厌，甚至让家人也受不了。

小洁是个从小在父母娇惯中长大的女孩，步入婚姻的殿堂后便自然地流露出刁蛮的本性。每当老公做了顺她心的事情时，她就笑逐颜开；一旦稍有不顺心，她就摆出一副盛气凌人的姿态，大发脾气。这样的事情有时候一天会发生好几次，搞得家里没有一天安宁。老公不知道该如何做才能使她高兴，最终只能选择离开。

此时的小洁迷惑了，甚至不知道自己错在哪里。

从小的家庭环境，造成了她浓厚的自我本位主义。在她的思想中，一切都“唯我独尊”，从来就没有想到别人也有尊严，也不会站在对方的角度替他人着想。当然，对一个从小被照顾得无微不至的人来说，自己的事情有时都无法照顾，又怎能考虑到别人的心情呢？

还有的女孩之所以孩子般任性，并非完全因为娇生惯养，还因为受了一些文艺作品的影响。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

曾几何时，“刁”“蛮”类影视作品突然红遍大江南北。《我的野蛮女友》风潮卷入中国之后，《野蛮师姐》《野蛮小妹》《野蛮女老师》一拥而上，让人应接不暇；《刁蛮公主》《刁蛮俏御医》《刁蛮新娘》《刁蛮皇后》《刁蛮娇妻苏小妹》也不甘示弱。于是，现实生活中有不少女孩争相效仿，以为这样能让男人神魂颠倒、爱慕不已。

在一个礼教熏染的国度，一反淑女形象的野蛮、刁蛮很少见，让男人感到新鲜刺激可以理解。但如果把那些影视作品中男主角被欺压的场景运用到现实生活中，有多少能行得通呢？假如那些女主角奇丑无比，男人仍会喜欢她的“河东狮吼”和“天马流星拳”吗？即使她们个个漂亮但完全不懂得展示自己温柔善良的一面，男主角会一直迁就吗？适时的野蛮无非是迎合了男人寻求刺激的心理，漂亮、温柔、善良、可爱才是永恒不变的主题。就好像吃一道菜吃腻了想换换口味，“味”可偶尔变，但“色香”不可或缺。

有些女孩却天真地认为颠覆女子“贤良淑德”形象的时代已经到来，认为女人应该蛮横一点，不能对男人百依百顺，最好对他们再糟糕一点，这样男人才会被“训”得服服帖帖。



其实，男人之所以能包容女孩的野蛮或刁蛮，只是因为他爱你，可是你不能因此将男人不放在眼里。除非他有受虐倾向，否则任何一个正常的男人都无法长期忍受。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当有一天他从“病猫”突然变成“猛虎”逆袭你，一场冲突将在所难免。

对女孩来说更可悲的是，有的男人可能觉得并没有“逆袭”的必要，于是偷偷找一个能给他尊严的女孩，即使那个女孩在很多方面都远逊于你。当你发现了这个秘密而大发雷霆之日，多半就是你们分道扬镳之时。

所以，女孩们要成熟起来，既然已经长大，就别像小孩似的那么任性。

好性格贴心絮语

蛮横不能有，娇嗔可以有

男人大多无法忍受女孩的蛮横，但对女孩的娇嗔却很受用。娇嗔就是女孩子佯装生气怪男孩子，但是时间不久就转怒为喜，类似于我们平时说的撒娇。娇嗔通常是用难以让人抗拒的语言，明朗的眼中略有怒视，用以柔克刚的技艺，以弱势来麻痹男人，让男人把你当成他生命中最柔软的那一部分，心甘情愿地爱惜你、好好待你。男人会牵挂一个娇嗔的女孩，为了博她一笑，出尽招数。那么，女孩娇嗔的时候需要注意什么呢？

步骤 1：要注意情景与场合

如果在不恰当的时间、不恰当的地点，娇嗔就有可能退化为撒野或卖弄风情。比如在众目睽睽之下，或者男人忙得不可开交、心烦意乱的时候。娇嗔多数情况下是一种情趣，懂得什么时候、什么场合该娇嗔，就是要天上的星星，男人也会答应给你摘下来。

步骤 2：不能太频繁

有的女孩动不动就装出生气的样子，刚开始效果还不错，男人马上来哄，并且体贴爱护。但太频繁了之后，男人就会敷衍。最后在男人的眼里，这就和无理取闹等同起来，与天真可爱却无关了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

步骤3：要适可而止

娇嗔是短暂的佯装生气，一般不超过两分钟，时间过长，男人会觉得你没完没了。所以，男人一旦来哄你了，就顺坡下驴，别绷得太久，否则可能会不欢而散。

性格培养小书签

关键点1：长大了，就演好自己的性别角色。

关键点2：男人把你当公主，别以为自己真的是公主。

关键点3：柔能克刚，撒娇比蛮横更明智。

◎ 温柔是一种无可比拟的美

大自然遵循美学原则——和谐创造人类，赋予了男性阳刚之美，又赋予了女性阴柔之美。正因为两性之间各有其独特形态并形成鲜明对比，才使男女对立统一地组成了人类绝妙完美的世界。

阴柔之美是女性美的最基本特征，其核心是温柔。女性之美，美就美在“似水柔情”。有人说，女性存在的理由就是因为她具备男性所缺乏的温柔。温柔对一个女子来说，是一种无可比拟的美。温柔像春风细雨，像舒卷的云，像皎洁的月，更像荡漾的水。

女性的温柔可以是一举手，一投足，一个注视的眼眸，一个会心的微笑，一份默默的祈祷。温柔的女子犹如一线春光、一池清澈的湖水，当男人走近她时，会被她那娴静的波光所吸引。温柔的女子如玉如兰，给男人创造了一个神秘清幽的境界，一种舒心轻松的气氛，一个雍容的浅笑、睿智的眼神，无时无刻不散发

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出令人沉迷的味道。温柔的女子是一池静水，可以让人心境平和。温柔的女子如月般皎洁，如风般轻柔，如花般妩媚，如诗般有韵味。温柔的女子是一本书，让人打开就不忍放下。温柔的女子是一株花，让人愿意精心地呵护。温柔的女子是一颗明珠，时常擦拭会更亮丽。温柔的女子不温不火，是夏日里的一缕凉风、一阵细雨，让人感觉温良；是冬日里的一杯热茶、一双手套，为人驱散严寒。

一个女子即便有沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌，如果丧失了温柔，那么就可能会“金玉其外、败絮其中”。何况，容貌是女性一生中最不长久的一个“伙伴”，而沉淀在心中的内涵会通过温柔把女性全部的美丽毫无保留地绽放出来，这样的美丽绝不会受到岁月的侵蚀。

可以设想，一个女孩若失去了温柔，变得粗俗蛮横、张牙舞爪、耍泼撒野，如同母老虎一般，哪里还会有什么魅力可言？又有什么样的男人愿意与这种女孩长期共处呢？如果女性失去了温柔，就没有了女人味，就没有了那股裙角飞扬的灵秀之气。

其实，没有了温柔的女子失去的不仅仅是女人味，还因此失去了脸上的光彩、别人的尊重、好的心情以及美和爱。

也许有的女孩会说：都什么时代了，还谈什么温柔？相信这种说法会令男士们反感而又心痛。应当指出，女性在当今社会追求独立自强的同时，不应放弃温柔的一面，何况温柔与独立自强并不矛盾。男子需要女子温柔，正如女子需要男子阳刚一样，这是心理和生理的差异造成的，也是男性和女性之间的互补性要求。

试想一下，如果一个男人的老婆比他还像“男人”，是不是很悲哀呢？就如同你的老公比你还像“女人”，你肯要吗？

因此，奉劝各位女孩，在追求独立自强、男女平等的同时，一定要注意别丢了自己的性别特征，让自己魅力永远。

温柔来自女性性格的修养。因此，女孩要在日常生活中，注意加强性格上的涵养，培养女性的柔情。平时特别要忌怒、忌狂，讲究语言美，把那些影响柔情发挥的不良性情彻底克服掉，让温

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

柔之花为你的魅力而绽放。

需要注意的是，女性的温柔，不等于柔弱、懦弱，那样会丧失自己独立的人格和个性。女性的温柔，是柔中有刚，柔韧有度，这才是真正的柔媚可爱。

好性格贴心絮语

怎样修炼自己的温柔

可以这么说，没有一个男人能抵挡住女孩似水的温柔。有的女孩温柔自天生，这种好天赋当然要珍惜。但是，温柔同样可以通过后天别具匠心的修炼来实现。

步骤 1：将坏脾气丢进垃圾箱

有的女孩脾气暴躁，心情像六月的天毫不稳定，动不动就大呼小叫，颐指气使，自比慈禧太后一般。如果你有类似的“暴力习惯”，一定要像丢垃圾一样，将它们毫不犹豫地丢进垃圾箱。性格温柔的女孩懂得克制自己，遇到十万火急的事情也能平和处之。要记得暴跳如雷只能证明你是一个危险得如同火柴旁边炸药包的女孩，有哪个男人想要一个随时可能爆炸的危险女孩呢?

步骤 2：说话低声细语

如果你具有天生的燕语莺声那就太好了，把话说得婉转舒缓，让男人听了就是一种享受。如果你天生就是大嗓门，就要在与男人说话时降低声音，放缓语速。注意，那种不知温柔为何物的女子，大大咧咧不拘小节，抽烟喝酒粗话连篇，对感情的体验与表达也非常粗糙：爱就爱个死去活来，不高兴就闹个天翻地覆；笑起来旁若无人，哭起来一塌糊涂。这类女孩，敢爱她们的男人不多。

步骤 3：对着镜子练习

有空时看一下镜子，看看你的穿着、打扮、站势、坐姿是否不够女性化。通过仔细观察，你可以琢磨出一些使你更温柔的小

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

动作、小技巧，并将它们在你平时的接人待物中运用出来。

步骤 4：耐心一点，就能温柔一点

女孩要温柔，就要训练自己的耐心。生活中有些琐碎的事情确实令人很恼火，这时请你耐心地去处理这些事情。温柔的女孩，怎能像一只热锅上的小蚂蚁呢？

性格培养小书签

关键点 1：都说性格决定命运，这年头性格还决定魅力。

关键点 2：美貌只能征服男人的眼睛，温柔却可以征服男人的心灵。

关键点 3：失去了温柔的女性，犹如失去了阳刚的男性让人打冷战。

◎ 善用温柔这个“致命武器”

人们常把女人比喻为水。水是柔性的东西，却可以以柔克刚，融化、穿透坚硬的岩石。正如中国武术的精髓——太极拳，将“以柔克刚”发挥得淋漓尽致，成为武术世界里一朵夺目的奇葩。

可以说，上天造出女性的温柔，就是叫你去“四两拨千斤”。即便一个男人自认为是铜铸的墙、铁打的壁，一个好女孩的温柔也会像一瓶强腐蚀的硫酸一般，将男人的钢筋铁骨化为汁液。

一代情种贾宝玉说：“女人是水做的，而男人只是一摊泥巴。”泥巴入水，自然软为一摊，哪里还有半点儿的抗拒力？

男人爱女人，最爱的莫过于她的温柔。所以，温柔是征服男

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人最直接、最厉害的武器。

别看有的女孩平时不动声色，可一旦温柔起来，那可当真要人命！一旦温柔的元素启动，她心底深藏的所有浪漫情愫会立刻转化为明媚无比的利箭，让男人一声长叹：唉，真拿你没办法！

是呵，女性天生就是一颗温柔种子，只要稍加培植，就会长成一棵擎天的大松，将男人的心罩得严严实实的，让他无路可逃。

温柔往往比咄咄逼人更能得到别人的认可。绕指的柔情，化为指腹一滴落泪的血，让人心甘情愿地沉溺。女孩的温柔，是给黑白照片添上颜色的颜料，也是冬日寒冷时温暖的笑容，更是让人心甘情愿沉溺其中的"毒药"。

男人靠自己的强大征服世界，女人靠自己的温柔征服男人。温柔所具有强大的力量，甚至可以击退千军万马而不动用一兵一卒。

古代阿拉伯有一个叫列依的小国。人们都把列依王国的王后尊称为"斯苔"，她是个温柔善良而又贤惠的女人。国王法赫尔·杜列驾崩以后，其子继位，号为玛智德·杜列。由于玛智德年纪尚幼，只好由母后代政。

一天，强大的苏丹玛赫穆德派使者到列依，向斯苔恐吓道："你必须呼我万岁，在钱币上印铸我的肖像，对我称臣纳贡；否则，我将率军攻占你的国家，将列依纳入我们的版图。"使者还递交了一封重要的信件——战争的最后通牒。

得到这个消息，列依王国陷入恐惧之中。王后宣布与敌人讲和，亲自赴苏丹为自己的祖国争取和平的机会。

见到苏丹国王后，盛装高贵的王后温柔地说："尊敬的玛赫穆德苏丹，假如我的丈夫法赫尔还活着的话，您可以产生进犯列依的念头，现在他谢世归天，由我代行执政，我心中思忖：玛赫穆德陛下十分英明睿智，绝不会用倾国之力去征讨一个寡妇主持的小国。但是假如您要来的话，至尊的真主在上，我绝不会临阵逃脱，而将挺胸迎战。结果必是一胜一败，绝无调和的余地。假

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

若我把您战胜，我将向世界宣告：我打败了曾制伏过成百个国王的苏丹。而若您取得了胜利，却算得了什么呢？人们会说：‘不过击败了一个女子而已。’不会有人对您大加赞美。因为击败一个女子，实在不足挂齿。”

强横的苏丹听到这话感到很震撼，看到她那温柔而无畏的表情，苏丹放弃了进攻列依的决定。在她执政期间，玛赫穆德苏丹一直没有对列依王国兴师动武。

“斯苔”王后的高明之处就是很好地考虑了自己的性别角色，向同样强大的敌人展示了自己柔弱的一面，令对手不好意思再争斗下去。

越是优秀的女性越会恰到好处地运用自身最丰富、最本能的武器，这就是温柔的另一面——柔弱。柔弱常常表现为一种被动，像不具备任何进攻性，实际力量却是非常强大的。舌头与牙齿相比显然是柔弱的，但牙齿常常会烂掉或碰碎，而舌头始终完好无缺。

总之，温柔有一种无形的力量，能把一切敌意、愤怒、误解、仇恨、冤屈、报复融化掉。在温柔面前，那些吵闹吼叫、斤斤计较、强词夺理、得理不饶人，都显得那么可笑可怜。

好性格贴心絮语

巧用温柔克刚强

******

古今中外有许多男人都是被女人打败的，但女人很少是依靠力量，至少99%以上依靠的还是以柔克刚的智慧。而示弱便是这种以柔克刚的必定需要，更是以退为进的一种战术表现。婚恋中不可能没有矛盾，但面对矛盾不可全都针锋相对，凡事都以实力去评个对错胜负。作为女孩应该明白，和男人硬碰硬只能让事情变得更糟，而若是变换个角度去想问题就不一样了。事实上只

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要得到专一和疼爱就是最大的幸福和实惠，何必事事那么争强好胜呢？

步骤1：闭上“刀子嘴”

人与人之间沟通的最常用工具就是语言。有很多女孩在朋友、同事面前彬彬有礼、礼貌相待，但对待自己的男人则恶语相加、冷嘲热讽，什么话最损人就说什么。俗话说：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。刀子嘴最伤人。如果把抱怨、指责、命令变成温柔的撒娇、请求、软磨硬泡，男人多半不忍拒绝。很多女孩对所谓的“小三”恨之入骨，但是从来就没想过自己是如何被“小三”比下去的。大家只看到了表面的一些事情，为什么就不能思考一下“小三”是如何与男人交流的呢？

步骤2：学会聆听

每个人都会有不顺心的时候，每个人都需要一个聆听者。许多女孩总会抱怨男友或老公什么事情都不愿对自己说。这往往是因为在这之前男人想倾诉，只是被不耐烦回击了，于是找别的女人倾诉就变得顺理成章。所以，当他心情不好发牢骚甚至发脾气的时候，要学会用温柔给他一个港湾，认真聆听。

步骤3：把“强大”留给他

男性较女性豁达，但男性也远比女性爱要面子。在广众之下能够识大体，给足男人面子，他会在心里很感激。其实，这也是在为你自己争得一份爱与尊重。所以想让他爱你一辈子，就要把更多的“强大”留给他。

性格培养小书签

关键点1：温柔是女性征服世界的天然武器。

关键点2：相比于“硬板凳”，“软沙发”更能令人惬意万分。

关键点3：盲目斗狠，不如策略性地示弱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 只要体贴，就能打中男人的死穴

性格温柔的女孩能带给男人所需要的体贴。比起温柔，体贴这个词更贴近男人对女人的需求，因为体贴更实际、更具体。体贴是一种真正的关切，是设身处地地忖度他人的心情和处境，并给予关怀和爱护。

体贴的好女孩，是男人漂泊灵魂的终点站，让男人的心有个可以安顿的地方。体贴，在婚前是浇灌爱情之花的甘露；在婚后，是保证爱情之树常青的阳光雨露。可以毫不夸张地说，体贴是注入爱人心田的玉液琼浆。

懂得体贴的女孩，绝对是好妻子、好母亲、好朋友，好得让男人时时想念。简单地说，是男人都爱体贴女孩。只要懂得体贴，就能打中男人的感情死穴；只要这个男人精神正常，都会死心塌地地爱上这个体贴女，永不变心，一辈子不离不弃。

很多女孩都渴望拥有幸福，其实能不能幸福，决定权大都在自己手上。只要你懂得用体贴来打动男人，男人内心的真爱系统受到感应，也会自然启动，让他变成你的爱人，一辈子和你互动相爱。

然而，有的女孩却不知道这个道理，嘴上嚷着要真爱，自己却懒得付出，总想等男人主动来伺候自己。她们总是要对方一再付出，最后男人能量用完、子弹尽发后，只得打退堂鼓，结果她们还会怪对方没有诚意。

体贴，其实不难理解，说话做事多替对方想想就可以了。但真正做起来却不是很容易，因为体贴、照顾对方是从点点滴滴的小事中体现的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

因此，要想拴住男人的心，就得从日常生活中的细节入手去打动他。大量的爱情事实告诉我们：在细微之处和生活小事中表露出来的体贴最能体现相爱之深。

体贴一个男人，就把他当成你的情人、哥哥、朋友、父亲、孩子。爱他，不要给他负担，应该给他自由，也给自己自由。作为女孩，要知道什么时候该进，什么时候该退；什么时候该挡在他面前，什么时候该躲在他身后，把他当成你自己一样去爱护，成全他的幸福，就是成全自己的幸福。



好性格贴心絮语

让自己成为一个体贴入微的女孩

*****

体贴，是爱的展示，也是美满家庭的黏合剂。它会使男人感到家的温暖，增强眷恋之情。男女之间的感情并不在于多么轰轰烈烈，而在于平素的照顾、关爱与呵护。细致去体贴自己的男人，可令男人深为感动并怀念你的好，激起对你更大的回报。

那么，一个不善于体贴他人的女孩，如何学会体贴呢？

步骤 1：注重细节

体贴需要从细节做起。因此，如果自己比较粗心，就需要让自己细致起来，平时注意观察，及时发现对方需要照顾和关心之处。

步骤 2：了解男人

许多女孩由于没有太多与男性交往的经验，不太了解男人，所以即使想体贴男人也不知道从何做起。这就需要女孩们通过书籍、杂志、网络等途径，了解他们的心理。这样，女孩做起事来才能更有针对性。

步骤 3：善于表达

不同的表达方式，给对方的感受有时会相差非常大。有的女孩虽然也很体贴，但在为对方做事时却不停地抱怨。这会导致自己做了事还落不下好。因此，要注意表达方式，把话说得顺耳一些。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格培养小书签

关键点 1：没有体贴，爱情就不会长久。
关键点 2：管好嘴，别费力不讨好。

◎ 勿做“冰美人”，让善良为你加分

温柔的女孩多善解人意，为别人着想，待人和善。因此，温柔常和善良连在一起。

善良是一种人性美，一种道义美，一种良知美。它的美是内在的，是值得崇尚的。雨果说：“善良是历史中稀有的珍珠，善良的人便几乎优于伟大的人。”

善良是不绝如缕的春风，用温暖催发冰冻的种子，慢慢绽放出一棵新芽；善良是滋润久旱的甘露，让枯黄的叶苗重新焕发勃勃生机；善良是一团燃烧的火焰，给人以温暖和幸福；善良是一种绵延的暖性，使人柔和、美好地看待事物。

善良的暖性使女孩对爱情、对人间，怀有一种悲悯。正是这种悲悯，才使女孩获得了美好。

善良的女孩美丽无比。你做过的事，说过的话，动人之处都会存在心里，点点滴滴积累起来，渐渐改变你的眉目、鼻子和嘴巴，慢慢地令你周身透出可亲、动人和美丽的光芒，充满迷人的魅力。

一个女孩，不管有多漂亮、多聪敏，若其心底盘着一条毒蛇，也难以让人喜欢。而善良的女孩即使不漂亮、不聪明，也远比蛇蝎美女更受人欢迎、更让人喜爱，因为她怀有母性的慈祥和悲悯，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

她温和、博大、宽容，能给人以精神上的安全感。一个女孩如果拥有了善良的性格，就拥有了吸引人的资本。

休谟说：“人类生活的最幸福的心灵气质是品德善良。”一个心地善良的人，必是一个心灵丰足的人；同时，善良的举动也会带给他人内心的感动和震撼。善良的品行能够赢得真诚的尊重和永久的财富。有时，善良的表现还会给自己不可思议的回报。

而在爱情领域，虽然男人喜欢的女孩千差万别，但善良是非常重要的一点。没有一个男人会喜欢凶恶狠毒的毒妇，让自己陷入万劫不复的深渊。

男人和善良的女孩在一起，就像冬日里得到了一杯热水——一个善良的女孩总能让男人得到安慰和鼓励。善良女孩不会挑剔，不会因为你的低工资而抛弃你；也不会因为你的失败而冷嘲热讽；更不会因为物质上的困境而埋怨你。所以男人通常认为，拥有一个善良的女人是这个世界上最大的幸福。

不漂亮但善良的女孩也许不被众星捧月，但不会缺少爱；漂亮但不善良的女孩虽然门庭若市，得到的不过是表面的垂涎。男人们尽管“爱美之心人皆有之”，但真正的爱终将献给善良的女孩，哪怕她其貌不扬。

也许每一个女孩子都非常善良，可是后来吃了亏，开始学习做一个“冰美人”，目的就是保护自己。

好心没好报，以后就不做好事了；真诚付出被背叛，以后就再也不要付出了；太容易相信别人而被欺负，以后就再也不相信别人了。这种做法其实对我们并没有好处。虽然那样能吓唬一些坏人，可是也会吓跑更多好人。

只要换个立场想想就知道了，如果你遇见了一个铁石心肠、冷漠自私的人，你愿不愿意和她做朋友？她有困难的时候你会乐意帮她吗？相反，你若遇见一个充满爱心、体贴又善良的人，你一定会想要继续和她相处；当她有困难的时候，你也不知不觉地想要帮助她。

你对别人善良，就是你对于人际关系的投资。你善待别人，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也许会吃点亏，但通常大多数人都不会对你太坏。

善良是和谐、美好之道，心中充满慈悲、同情、理解，才能感动、温暖人间。没有善良，就不可能有内心的平和，就不可能有世界的祥和与美好。做个善良的女孩吧！善良的你，会成为一盏明灯，既照亮了周围的人，也温暖了自己。

好性格贴心絮语

做一个有原则的善良女孩



善良，本来是人性中的闪亮点。可是，如果你没有原则地善良，你的善良就会变成缺点，就会诱使那些品德不良的人利用你、欺骗你、伤害你，让你付出巨大的代价。因此，女孩在坚守善良的同时也要把握好原则。

步骤 1：要分清对象

有些人的本质是很难改变的。当你面对的是品质恶劣的人时，就不要心存侥幸，想想小时候学过的《农夫和蛇》《东郭先生和狼》的故事吧。当然，这需要你增强判断力。

步骤 2：要有清晰的是非方向

没有是非判断的善良，就是对正义的伤害，对邪恶的纵容。因此，既要悲天悯人，也要疾恶如仇。

性格培养小书签

关键点 1：善良是女孩生命的宝石。

关键点 2：真正的美，来自于心灵深处。

关键点 3：把善良和智慧结合起来，你将是一个幸福的女孩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 心存雅量，与豁达的自己相遇

温柔善良的女子，胸怀比海洋和天空还要广阔，可以包容万事万物。

豁达是一种性格，一种修养，一种境界，一种美德，一种仁爱的光芒，一种非凡的气度。它是对人、对事的宽容和接纳，是对别人的释怀，也是对自己的善待，对人对己都是一种恩典。

对于女孩来说，心存雅量，适时宽容别人，具有非常重要的意义。

豁达的女孩能轻松地面对生活。豁达能使自己保持一种恬淡、安静的心态，去做自己应该做的事情，拥有一个平静从容的生活，使自己活得更轻松、更洒脱。以豁达的眼光去看待生活，你会觉得绿水青山、碧云蓝天无一不是令人赏心悦目的彩图。因为你有大海般的胸怀、蓝天般的心量，能海纳百川，达到了精神上的制高点而“一览众山小”，宠辱不惊，心境安宁。而如果整日为一些闲言碎语、磕磕碰碰的事情郁闷、恼火、生气，总去找人辩解，甚至总想变本加厉地去报复，这样会失去很多更美好的东西。

豁达的女孩更具魅力。豁达的女子是美丽的，能得到别人的尊重。女孩不是因为漂亮而耀眼，而是因为美丽而动人。漂亮是与生俱来的、天生的，但美丽是靠后天的修养所得的一种独特的气质和涵养，而豁达就是一种高素质的修养。豁达好比夏日的阳光，可以融化别人心里的冰雪。不懂宽容的女孩即使再美貌，也会显得狭隘而愚蠢。拥有豁达的性格，可以让女孩心态健康，青春常驻。在这五彩缤纷的世界里，豁达的女子永远是一道亮丽的风景线。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

豁达的女孩有融洽的人际关系。能拥有一颗宽容之心，宽厚待人，宽厚做事，体现出良好的休养、高雅的风度，可以让你赢得友谊，同时少了很多敌人。在与人交往的过程中，即使你做出了很多努力，也不可能完全避免与别人产生或大或小或多或少的矛盾，只有心存雅量，才能化解矛盾，发展良好的友谊关系；否则，一旦失去彼此相互体谅的宽厚之心，发生一点摩擦就耿耿于怀，友谊就会成为无本之木、无花之果。

豁达的女孩更容易拥有幸福。在婚恋中，心存雅量的女孩，只把握大方向，不会太计较一些小事，就算天生一双洞察世事的金睛火眼，也会尽量泰然处之。很多时候，她即使看出了男人的破绽，只要是无伤大雅的问题，也不会去揭穿他，更不会揪住一件小事没完没了。这个时候，她一个微笑，一句幽默，也许就能够填平感情的沟壑。男人会因为她包容而心存感激，明了她的可贵，更加珍惜她、对她好。

可见，豁达能给自己和别人带来太多的好处。女孩们，让我们从一言一行开始，修一颗宽容之心吧，愿我们能拥有比海洋还宽阔的胸怀，拥有比日月更长久的幸福。

好性格贴心絮语

如何使自己的心胸宽广起来



宽容对于每一个女孩都很重要，拥有一个宽广的心胸，不管是对于自己还是和你相处的人都非常有益。那么，怎样让自己的心胸宽广起来呢？

步骤1：凡事不能太苛求

有些女孩对人对事要求得过于苛刻，不允许有任何一件鸡毛蒜皮的事不符合自己的设想；一旦发现这种问题，就郁闷生气、批评指责。常言道：水至清则无鱼，人至察则无徒。我们应该有容忍世俗的雅量，不可自命清高而陷于孤独和不幸。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

步骤 2：试着原谅别人的伤害

时常会听到有的女孩说："我死也不原谅那些伤害我的人。"可你想过没有，你如此执着不肯原谅，最终禁锢的只是你自己。因为，怨恨都是一种郁积着的邪恶，它窒息着快乐，危害着健康，对怨恨者的伤害比被怨恨者更大。把怨恨从心里驱走，才会有更大的空间来承载爱和快乐。

步骤 3：懂得适时"糊涂"

常言道："大事清楚，小事糊涂。"这是与生活和解的很好方式，意即对待原则性的问题要清楚明了；而对生活中那些无原则问题的小事，没必要太认真。人世间凡事复杂善变，我们不可能把每一件事都掰扯得清清楚楚，而且有些事情越是弄清楚了就越让人烦恼。所以，女孩要学会适时糊涂。它可使你的心胸更加宽广，让事情有回旋的余地，让矛盾冰消雪融，使紧张的气氛变得轻松，从而让自己和别人都保持心理上的平衡。

性格培养小书签

关键点 1：包容足以神化一个女子的气质与神韵。
关键点 2：心胸狭窄的女子是最容易衰老的。
关键点 3：不肯原谅别人就是不肯给自己留有余地。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格小测试

你的温柔指数是多少

测试题目：

无论时尚的风潮吹向哪里，温柔善良的风格永远不会过时。即使在野蛮、刁蛮、中性化被部分人大力鼓吹的今日，活在男人们心中的终极梦想，依旧是那似水深眸、透出情思绵绵的温柔佳人。你觉得自己是个温柔的女孩吗？来测测你的温柔指数吧！

假如上天安排你和你的他来生依旧在一起，你希望你们能变成什么？

A. 一对比翼鸟　　B. 一对连理枝　　C. 一对老虎

D. 一对黑天鹅　　E. 一对小海豚

说明：

选择 A：温柔指数 20。你十分欠缺温柔，可能是别人眼中的“女汉子”，不愿受拘束，只有感情出现危机时才会动之以柔情，这往往使得彼此都受到不必要的伤害。

选择 B：温柔指数 40。在你的内心深处也隐藏着那么点儿温柔，但在你的眼里温柔并不实用。也许你会偶尔配合对方温柔一下，但这也是为了留作以后老了有个不错的回忆。

选择 C：温柔指数 60。你在温柔方面勉强合格，如果他是柔弱的小男人，你就会有大女人照顾弱者的欲望；但如果他是大男人，你却常常与他硬碰硬。

选择 D：温柔指数 80，你是温柔的女神，充满了女性所应有的温柔。也许一开始你对他不够温柔，但随着爱他越来越深，也会越来越柔情似水。

选择 E：温柔指数 99，你身上有着太多的温柔基因，天生就有一颗柔软的心，是另一半身后最强有力的支持者，默默地奉献着自己的一切，几乎要失去自我了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第七章

关掉冲动的阀门，别让脑子进了水

——磨炼淡定从容的性格



冲动是魔鬼，是炸弹里的火药，是冰冷的手铐和脚镣，是一种吃不完的后悔药，会给我们带来无穷无尽的麻烦，甚至带来意想不到的灾难。每一个女孩都应该关掉冲动的阀门，让自己保持一个清醒的头脑。这样，才能提高自己的情商，磨炼出淡定从容的性格。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 冲动是魔鬼，冷静似神仙

在日常生活中，我们总会遇到一些不开心的事，也会遇到一些突发事件。有时候我们会火冒三丈，有时候我们会惊慌失措。在这样的冲动时刻，不淡定的人往往会作出不太明智的决定，从而酿成或小或大的错误，过后大骂自己是不是脑子进水了。

冲动的时间一般很短，有时甚至只有区区几秒钟，但造成的后果常常能让人们懊悔一生。

回顾一下，那些令我们懊悔的往事中，一定能找到冲动的影子。因为冲动，有的女孩与好朋友反目成仇；因为冲动，有的女孩丢掉了工作；因为冲动，有的女孩痛失深爱的人；因为冲动，有的女孩一失足成千古恨……人缘的恶化，工作的不顺，情场的失意，命运的不幸等，不少都源于冲动所种下的恶果。

有位犯罪心理学家曾经对 16 万个犯人做过一项调查，发现了一个惊人的事实。即这些人之所以沦落到监狱中，90% 是由于缺乏必要的自制造成的。

每个人都有七情六欲，都想随心所欲，但如果为了一时的宣泄而不顾后果，就会贻害无穷。从冲动到冷静的距离，有时只是一念之差，似乎不远，但也绝不是很近。

大部分女孩都知道，当沸腾的血液在狂热的大脑中奔涌时，要想控制自己的思想和言语是多么困难！但我们更清楚，一个人要是成为自己冲动的奴隶又该是多么危险和可悲。无法控制自己的女孩，就不是自己的主人。

容易冲动的女孩就像一个没有罗盘的水手，处在任何一阵突然刮起的狂风的左右之下。每一次激情澎湃的风暴，每一种不负

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

责任的思想，都可以把她推到这里或那里，使她偏离原先的轨道，并陷入无尽的痛悔之中。

无论是情绪好还是坏的时候，都要冷静。冷静似神仙，虽然凡人成不了仙，但总可以去向往、去追求。

冷静表现为一种明辨是非、知晓利害以及控制自己言行的能力。具备这种能力并能自觉保持，或者更深层次地说，当这种能力变成一种理性取向时，便会形成一种性格。**具备冷静性格的女孩，性情稳定，思想成熟，想法全面，做事周密，因此成功的概率很高。**

冷静是成熟性格的主要特征之一，而成熟与年龄无关。能镇定且平静地注视一个人的眼睛，甚至在极端恼怒的情况下也不会轻易发脾气，这会让人产生一种其他东西所无法给予的力量。人们会感觉到，你总是自己的主人，你随时随地都能控制自己的思想和行动，这会给你带来一种尊严感和力量感，有助于性格的全面完善，更是其他任何事物所做不到的。



大部分成功而幸福的女孩，都有着淡定的性格，对情绪能够收放自如。她们的情绪已不仅仅是一种情感的表达，更是一种重要的生存智慧。

好性格贴心絮语

尽量不要感情用事



冲动的女孩容易感情用事。但是，人的感情是具有社会属性的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

情绪或情感，不能由着性子来。如果不系之以理智的绳索，干出蠢事来，再后悔也来不及了。克服感情用事可采用以下几种方法。

步骤1：自我暗示法

感觉自己要冲动的时候，进行自我暗示："甩掉感情用事的毛病"，"不能再轻举妄动，要冷静理智"。通过自我暗示，达到产生"压抑作用"的效果，即把感情用事的念头压制下去。这是克服"感情用事"毛病的基本方法。

步骤2：反向举动

自我为了控制或防止感情用事，有意识地做出相反方向的行为。比如，你和男友闹矛盾，总想发泄自己的不满情绪，但这只能使关系越来越糟。相反，如果暂时违背心愿地对他好一些，更关心体贴一些，对方就会改变态度。待双方冷静后，两人再沟通，不满情绪就消失了，也就不致使矛盾激化。

步骤3：适当宣泄

尽管冷静自制是最佳方式，但对很多女孩来说是不容易到的。当你感觉自己的忍耐力快达到极限时，要懂得为自己的坏情绪找一个"出口"，将内心的痛苦安全地宣泄出来，而非不可控地爆发。

性格培养小书签

关键点1：不经过理智的过滤网，就会滑入冲动的深渊。

关键点2：冲动并不可怕，可怕的是控制不了它。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 把握住自己，才能防范别人

作为一个女孩，生活中我们能把握住的东西太少了。你把握不住政治环境，把握不住经济形势，也把握不了你的师长和上司！但幸运的是，如果你愿意，自己的态度与情绪是能把握住的。

一个人在事业上和生活中的成就主要取决于自己的“情商”，而不是学历或能力。如果你不能把握住自己，那么终有一天，会被上下左右的人所控制。事实上，只有那些能够把握住自己的人才能避免被他人控制，才能有效防范别人。

越是有心计的人，城府便越深。所以，历来不容易被击败的人一般都喜欢把自己的思想感情隐藏起来，不让别人窥出自己的底细和实力。这样别人就难以钻空子了，就会对你感到神秘莫测，就会产生畏惧感。你如同在暗处，别人如同在明处，既有利于防守又有利于进攻。这是古今中外成大事者用以防范和控制别人的一种重要方法。

身居复杂的社会中，最忌别人一看你的脸色、一听你的言辞就知阴晴寒暑、雨雪风霜。在现实生活中，只要你稍一留心就会发现，和我们交往的每个人，或多或少地都要控制自己，其区别无非是时间和程度不同罢了。从人性的角度来看，喜怒哀乐尽示于人不仅不是什么好事，相反还会显现三大弊端：一是你的观点、主张、决定、布置很容易被敌手掌握，那样就只有等着葬送自己。二是容易得罪别人，为自己的人生道路平添许多障碍。三是别人可洞悉你的心灵，使其可施展反操纵术，把你操纵于手心之中。

具体来说，女孩能把握住自己有下列好处。

（1）避免自己的弱点被利用。要知道，无论是谁，只要稍有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

智力，便多多少少会练就察言观色的本事，会根据你的喜怒哀乐来调整和你相处的方式，并进而顺着你的情绪来为自己谋取利益。这样一来，如果你的情绪表达失当，你的意志就会在不知不觉中受到别人的掌握。因此，聪明的女孩一般都不随便表现这些情绪，以免被人窥破弱点，予人以可乘之机。

（2）有利于建立良好的人际关系。不良情绪必然会影响与他人的正常交往，必然妨碍与别人之间顺畅的沟通与团结；而一个能把握住自己的女孩，就容易与别人交往，容易获得周围人的支持与帮助。

（3）把握住自己也是增强理智的核心。情绪是有迁移性的，平时我们讲的"爱屋及乌"、"惊弓之鸟"、"草木皆兵"等都是情绪迁移性的表现。这种迁移性带有十分明显、强烈的感情色彩，具有主观性。如某些人在工作中受到挫折，心里郁闷，会情不自禁地向朋友、家人，甚至陌生人要脾气、发怨气，因而影响了团结，造成人际关系紧张。因此，我们必须对自己的情绪进行控制。这种自控反映了个人的修养和心理水平的成熟程度，表现了其理智水平的高低。

（4）把握住自己能使你在与对手过招时获得主动。无论是与人竞争还是与人交涉，淡定从容、成竹在胸都非常重要。如果把持不住露出感情，如同自掀底牌一般陷入被动，容易被对方控制，而屈居下风。

虽然说喜怒哀乐是人的基本情绪，但要想使自己更加成熟，要想在社会上生存发展，必须时刻保持理性的头脑，注意把握住自己，做到喜怒不行于色。只有学会控制自己，才不会把事情搞糟，也才不会被别人控制，从而有效地防范别人。

或许有的女孩会说，我不愿意戴面具，戴面具的人都是虚伪的、不诚实的。这话也不完全对，在这个复杂的社会中，各种各样的人都有，难以识别，戴面具只是为了更好地保护自己。只要你不戴着面具侵犯他人的利益，你就不是虚伪的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好性格贴心絮语

控制自己情绪的要点

*****

在这个复杂的社会中，各种各样的人都有，难以识别，女孩学会控制情绪是为了更好地保护自己。控制自己的情绪，要点是：

步骤1：喜怒哀乐不露于形

无论有多大波涛在你心中起伏，都要藏在心里，不要轻易地表露出来，让别人看不出来。

步骤2：所表现出来的，要为你的目的服务

你的“形”与“色”或许是你内心的反面，又或许是你内心的表现，但都要达到你自己想达到的目的，都要为你的目的服务。

步骤3：虚实结合

控制自己，必须把握住迷惑对手的度，如果把握不好，将过犹不及。在适当的时候也不妨“虚则虚之，实则实之”，以搅乱对方的判断思维。

性格培养小书签

关键点1：不能控制自己，就会被别人控制。

关键点2：把自己放在暗处才能进退自如。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 不要做一点就炸的火药桶

女孩大都很感性，遇到不痛快的事，难免要发点脾气。喜怒哀乐，人之常情，无可非议。然而若是经常发怒，或是发怒一触即发，就会成为一个人见人怕的火药桶。

发怒是一种很负面的情绪，无论是自己生气，还是迁怒于他人，身边的人都不可能长期忍受，更没有人愿意甘心接受别人严厉的苛责和咄咄逼人的气焰。

大发脾气之后你就会痛快了吗？如果你的回答是肯定的，那么很大程度上你在欺骗自己。发怒的人在她们平静之后往往会为自己的行为而羞愧。惯于发怒的人，大多是理智渐渐错迷，灵魂为情感所操纵，打乱了自己分析、判断的能力，使精神陷于混乱状态。那些大发脾气、气急败坏的女孩，眉毛竖起来，脸色青紫，浑身打战，就好似着了魔一般，说话语无伦次，是非颠倒，惹人发笑。如果把她的形象拍摄下来，事后让她看看，定会大吃一惊，羞惭得要抱头伏案。

怒气就像火药一样，是具有爆炸力的。发怒会破坏人们健全的思维能力，使人难以理智地看待和处理问题。有的女性在狂怒中会歇斯底里，不择手段，甚至置生死于不顾，随时都可能酿成大祸。

发怒表面上看是把矛头指向别人，受到伤害的是别人，实际上受到伤害最深的往往是自己。

印第安人有一种独特的捕熊方法。他们先把蜂蜜涂在巨大的石头上，然后用绳索把石头挂在结实的树枝上。如果熊来到这里，就会为了抓住石头而举起前爪触碰石头。悬挂着的石头受力后就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会开始进行钟摆运动，并打到熊的身上。愤怒的熊会越来越用力地去打那块石头，而石头打回来的力量也会越来越大。熊的愤怒让它距离死亡越来越近。最终，筋疲力尽的熊就会被石头击倒，印第安人也就很轻松地猎到一头熊。

愤怒会让人变得盲目。如果你不懂得愤怒可以伤到自己的道理，就会像熊一样越来越生气，从而让自己离死亡越来越近。

《内经》说："百病生于气也"、"怒则气上，则伤脏；脏伤，则病起。"美国生理学家艾尔玛做过一个实验：他将一支支玻璃管插在摄氏零度的冰和水混合的容器里，借以收集人们情绪波动时呼出来的"气水"。结果发现，心平气和时呼出的气，凝成的水澄清透明，无色、无杂质；生气时呼出的气，则会出现紫色的沉淀物。研究者将这"带有紫色沉淀的水"注射到白鼠身上，几分钟后，白鼠居然死了。

艾尔玛的实验结论得到很多医学界学者的认同。大量研究证明：在愤怒情绪的调动下，人体会进入一种战争状态，肾上腺大量分泌出皮质醇、肾上腺素和其他紧张型激素。此时，人体血压升高、肌肉紧张、心脏输入四肢的血液增多、消化和免疫系统几乎完全关闭。愤怒时释放的化学物质有一定毒害，如果含量长期居高不下，就会导致冠状动脉中动脉硬化物质的形成，增加血栓的可能；同时还会抑制人体免疫功能，并使中风和心脏病突发的可能性成倍增加。

可见，发怒对人对己都有很多坏处。明智的女孩应学会自我克制，始终把握理智的方向盘。

撒切尔夫人在谈到自我克制时说："所有成功的秘诀就在于自我克制，如果你学会了驾驭自己，你就有了一位最好的老师。如果你能向我证明你能控制自己，我就认为你是个有教养的人。缺乏这种品质的人，所有其他的教育都于事无补。"

年轻女孩也许一时无法很好地自我克制，但只要想磨炼淡定从容的性格，生活中正面的经验和负面的教训都是很好的砺石。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好性格贴心絮语

忍让是制怒的最好法门

＊＊＊＊＊

中国有句古话："忍一时，风平浪静；退一步，海阔天空。"就是告诉我们，有怒气时不可冲动，因为在缺乏周详考虑的情况下，头脑一热，做事不加思考，极容易出事端，草率地做出伤害自己和别人的事。

步骤 1：不要立即发作

当某一事件触发了你强烈的情绪反应，在发火之前，先为自己的情绪降降温，比如在心里对自己说："我过一分钟以后再发怒。"然后在心中默默地数数。不要小看这十来秒的忍耐，它在很大程度上可以帮助你恢复理智，避免冲动行为的发生，采取一些有效的对策。

步骤 2：暂时离开现场

在情绪即将失控的时候，立刻强迫自己和被挑起战火的对方保持距离。不妨说：我现在不能跟你说，等我办完事再找你。离开那个环境出去散个步，做些别的事情分散注意力，等冷静下来再思考那件事。

步骤 3：不要太爱面子

要认识到，忍让是为了走更长远的路，是一种柔软，一种权变，更是最高明的生存智慧。不能为了一时的怒气而逞一时之勇，图一时之快不考虑后果。

性格培养小书签

关键点 1：暴怒就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭。

关键点 2：看不到"忍"的益处，是人生的一大盲点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 从容不迫，头脑清醒才能想出办法

很多突发事件，都会对人们的心理产生相当大的冲击与压力，使大部分人处在强烈的冲动、焦躁、恐惧或狂喜之中。作为一个优秀的女孩，当遇到危险时，首先应控制自己的情绪，从容不迫，以“冷”对“热”、以“静”制“动”，这样才有可能化险为夷、转危为安。

有一些真实的故事，可以说明头脑清醒在危急时刻的作用。

据《北京晚报》报道，23岁的女孩董晴，在北京一所高校旁边的咖啡馆当服务员。一天晚上下班后她独自走回住处，突然身后一双大手伸来，右手猛勒住她的脖子，左手紧捂着她的嘴，将她拖进了右侧的绿化带。董晴惊恐万分，拼命挣扎，但无法逃脱。她还不知道，这个42岁的中年男子曾因抢劫、强奸多次入狱，刚刑满释放不久。

被顶在墙上无法动弹的那一刻，董晴冷静了下来，试着稳定男子的情绪。“别这样，有什么话好好说，都可以谈。”

随后，董晴假装很轻松地和他聊天，一直和他周旋到次日9点，还答应做他的女朋友。此时，董晴说该去上班了，还不忘带上一句：“以后每天晚上10点到学校正门接我吧！”该男子信以为真，留了手机号，让董晴马上用手机拨过去。

随后，两人分开了。董晴回头张望，直到确认无人，才报了警。

当天午后，男子打董晴的手机要求早点见面。在警察的安排下，该男子在下午四点时被抓获。董晴靠着冷静和机智，使自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

脱离了危险，避免被伤害并成功地将歹徒绳之以法。

无独有偶，一个被绑架的女孩也是靠冷静和机智脱离了险境。

据《潇湘晨报》报道，2014年1月5日早上7点多，长沙浏城桥附近，一名17岁女孩被两名男子拽上面包车。随后，她的父母接到绑匪索要50万元的电话。

从长沙被劫持到益阳的路上，两个绑匪情绪都挺紧张。她就主动找话题闲聊，绑匪也没为难她，让她喝水、吃东西。她的冷静机智，为民警解救创造了条件。16个小时之后，女孩被救出来，毫发无损，还很轻松地和警察聊天。

据长沙警方说，解救时，绑匪情绪激动，但女孩比他们淡定多了，整个过程都没哭过。救出来之后，警方让她去医院检查一下，她挥挥手说："没事没事，我好得很。"经过简单检查，她确实没有受伤，只是脖子被勒红了一点。

面临突发事件，有的女孩表现为恐惧、紧张、行为失措，大呼大叫。古人云："安静则治，暴戾则乱。"如果心里先慌了，那么行动必然要乱。而保持冷静，不但能够避免出现更大的问题，还能够赢得时间和精力找出问题的所在和解决问题的方法。

遇事能否保持镇定，是衡量一个人情商高低的重要标准。一个高情商的女孩，无论何时都会显得从容不迫，不管祸福险夷来临，还是横逆生死之际，都不会冲动地说出傻话、做出傻事，从而能避免不堪设想的后果，使自己化险为夷。

好性格贴心絮语

遇到坏人要保护自己

女孩子最好别太早或太晚单独在外面走，如果必须走，最好走有摄像头的大路，不要为了少走几步而选择偏僻的小道。万一遇到坏人，可遵循以下原则来保护自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

步骤1：要沉着冷静

不要慌乱，更不要胆怯。冷静下来想办法，然后伺机逃跑。但要注意，这里的“不要胆怯”是指要镇定，而不是要你在对峙时与歹徒硬碰硬；否则，激怒了对方后果不堪设想。

步骤2：先保命

一定要把生命安全放到第一位。注意观察对方，看对方属于哪类情况，有没有跟他谈话聊天的可能。千万不要激怒对方。不要舍不得钱财，但最好不要把钱财交到坏人手里，而要向远处丢，等他往那个方向转的时候，你要向相反的方向拼命地跑。如果坏人图的是色，应采取缓兵之计，尽量拖延时间，伺机求救或者逃离。

步骤3：平时要有防范心

加强自我的保护意识，有机会的话学点防狼术，或许关键时刻就能派上用场。给手机设置几个快捷号码，家里人的、朋友的、110的。如果真遇到危险，方便拨紧急号码。

性格培养小书签

关键点1：有冷静的头脑，才可能有解除危机的办法。

关键点2：两害相权取其轻，生命才是最重要的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 建立在理智之上的爱情才稳固

不管是被爱神射中，还是自投爱神编织的罗网，爱情都充满着幸福和神秘的色彩。但爱情也是最容易让人失去理智的，尤其对女孩来说更是如此。所以有人调侃：“恋爱的女人智商为零。”哲学家卡布尔也说了一句十分俏皮的话：“热恋中的女人没有眼睛。”这些话虽然说得有些绝对，但也确实反映了女孩在爱情面前比较冲动和盲目。

的确，爱情的力量是人类本性中最盲目的力量。特别是女孩，相信“爱一个人是不需要理由的”，于是在恋爱中近乎是瞎子和聋子，明知是火海，也要往里跳，还以为这才是真正的爱情；面对已能猜出的结局，却总以为自己会是例外，会是那个中五百万的幸运儿。

不可否认，太理智的往往不是爱情，但失去理智的爱情也真的难以长久。当火烧到最旺的时候离灰烬就为期不远了，当爱达到天昏地暗的时候离失望也为期不远了。激情褪去后，以前那些被淹没的理性会浮上水面，这时候再感叹“命运捉弄人”恐怕已经晚了。实际上谁都明白，捉弄人的不是命运，而是不理智的自己。为什么“相爱容易相处难”？因为爱情道路失去了理智的指导，会越走越窄。

有的女孩在爱情得来的时候不理智，在爱情走了的时候还是不理智。她们明知道对方已经决意结束了，却还在那里拼命纠缠。“忘不掉，就是忘不掉”；“放不下，就是放不下”。更有甚者，因为赌气而迅速走进婚姻，然后又因为结果不如己愿而怨天尤人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小雅是一个可爱的女孩，在20岁时认识了比她大10岁的军官阿成。虽然小雅的家人反对，但小雅爱得无怨无悔。两个月后，两人住到了一起。相处半年后，正当小雅沉浸在幸福中时，阿成突然提出分手，说原来的女友回来了，他们又和好了。这一刻，小雅的心伤透了。

此后一段时间，小雅情绪低落，意志消沉。小雅想："既然你可以移情别恋，我何必再苦苦守候，我要结婚，这样我才能出这口气。"于是，她开始频繁地相亲，很快就碰见了也急着要结婚的男人。一赌气，小雅就嫁给了刚认识不久的男人。

结婚后，小雅才发现和一个自己根本不爱的人生活在一起是多么痛苦。由于婚前彼此都不甚了解，婚后两人大吵不断。

结婚5个月后，小雅和老公离婚了。

人在感到沮丧的时候，千万不要着手解决重要的问题，也不要对影响自己一生的大事作什么决断，因为那种沮丧的心情可能早已淹没了理智，失掉了正确的见解，也不会作出正确的判断。失恋后，闪婚和自杀都是典型的代表。

可见，无论是在爱情到来时还是在爱情远走后，都需要适当的理智。这样，女孩才不会在爱情面前因太盲目而迷失自己，所得到的爱情也才更长久、更稳固。

好性格贴心絮语

理智些，远离已婚男人

与已婚男人发生纠葛，对未婚的女孩来说"伤不起"。和结发妻子离婚娶情人的男人不是没有，但正如中五百万的人也不是没有一样。所以，我们要理智一些，不要爱上已婚男人，也不要让她们招惹你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

步骤 1：与已婚男人保持距离

未婚女孩可以和已婚男人做普通朋友，但需要保持距离，要敢于说不，拒绝一些见面的机会，见面时要其他朋友在场，或到公共场合，不要去不合适的地方。如果发现已婚男人对你很暧昧，要有适当的措施，理智相处，以免将来留下悔恨。

步骤 2：不要想着捡现成的

已婚男人大多物质条件较好，因而有些女孩就幻想将来自己"转正"了就等于捡了个现成的王老五。实际上，要一个已婚的男人为你而离婚不是一件容易的事。在面对抉择的时候，他随时可能会收回承诺，退回到相对安全的地带。当你们之间的关系宣告结束时，他并没有失去什么，你失去的却不仅是青春，还有许多用金钱买不到的东西。如果你真要等，建议最多等两年，超过两年基本上都是忽悠人的。

步骤 3：对甜言蜜语多点免疫力

经过多年的婚姻生活，已婚男人早已掌握了女性的心理特点。所以女孩们，别因为他说几句动听的话你就忘了"理智"俩字儿怎么写了。

性格培养小书签

关键点 1：理性和感性是战友，不是敌人。它们都在帮助你得到自己想要的东西。

关键点 2：对待爱情，过分感性的女孩应理性些，过分理性的女孩应感性些。

关键点 3：爱上已婚男人，开始甜蜜，结局基本上都是痛苦，没别的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格小测试

你是不是一个容易冲动的人

测试题目：

你是一个情绪化的人吗？当遇到重大事件时，你能理智地面对而不冲动吗？来测试一下吧！

1. 你有时会莫名感到悲伤，想要哭泣吗？

A. 不是的；B. 不一定；C. 是的。

2. 你经常会被感动，也会经常发火吗？

A. 不是的；B. 不一定；C. 是的。

3. 你经常想入非非吗？

A. 不是的；B. 不一定；C. 是的。

4. 如果一个教师犯过错，你觉得是否应该对他（他）侮辱？

A. 不是的；B. 不一定；C. 是的。

5. 在上学时，你喜欢文科还是理科？

A. 理科；B. 不一定；C. 文科。

6. 开展工作时，你愿意以什么形式进行？

A. 指挥几个人工作；B. 不一定；C. 和同事一起工作。

7. 重要日子的前一天你往往睡不着吗？

A. 不是的；B. 不一定；C. 是的。

8. 你常常没什么耐心听别人把话说完吗？

A. 不是的；B. 不一定；C. 是的。

9. 你希望自己是一个：

A. 全球知名的社会科学教授；B. 不一定；C. 设计各种风格高楼大厦的建筑工程师。

10. 哪种音乐能使你沉迷？

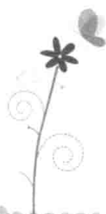
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

A. 轻松活泼的；B. 介于感情和轻松活泼之间的；C. 富有感情的。

说明：

（1）以上各题选 A 得 2 分，选 B 得 1 分，选 C 得 0 分。

（2）得 0~9 分：你很容易冲动，缺乏理智，想法往往不切合实际；得 10~15 分：一般情况下你能比较理智地处理问题，但有时也会感情用事；得 14~20 分：你遇事非常淡定，多能理智地处理问题，有时可能会表现得过度理智而显得不够浪漫和温柔。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第八章

不要过于矜持，与优柔寡断的自己说再见
——打磨坚决果断的性格



许多女孩经常处于矛盾之中，遇事总是举棋不定，犹豫不决，不知取舍；好不容易下了一个决定，没过多久又变卦了。这不仅会带来很多烦恼和纠葛，也会与机遇擦肩而过。这种性格的女孩必须狠下心，打磨坚决果断的性格，敢于大胆抉择，快速行动，以收获幸福与成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 别让优柔寡断绊住了自己

有些女孩遇到问题时很容易瞻前顾后，犹豫不决，不知道到底怎么办才好。这种优柔寡断的性格，对成长非常不利，犹如一根绳索，绊住了女孩的双腿，从而在人生的道路上举步维艰。

幽兰大学毕业时，陷入了两难的境地，既想找一份好的工作，早点挣钱；又想考研，继续深造。就业和考研各有各的好处，到底该选哪个呢？考研吧，谁知道三年后研究生就业情况会怎样。就业吧，万一几年后本科生失去竞争力怎么办？就这样，幽兰在考研和找工作之间徘徊了很久，搞得自己疲惫不堪，才最终决定考研。结果由于复习时间太短，考研失败，又转头去求职。

幽兰听指导员说某公司招一个职员，待遇优厚，远景也好。幽兰想去试试，但是怕自己能力不够，又怕万一应聘不上丢脸。于是她犹豫着，没有下决心。直到几天后，她发现另外一个比她条件差得远的同学居然应聘成功了，才后悔自己没有去试一试。最后，她只得到一家小私企上班。

幸运的是，上班不久她就恋爱了。那个男孩和她在同一个写字楼上班。有一个周末，幽兰想去买个手机。到了商场，面对眼花缭乱的各种手机，她不知道该选哪种。于是她就想去找男朋友，让他帮自己挑。可是走到半路，幽兰又犹豫了，不知道自己究竟应该不应该去，怕去了之后，显得太冒昧，毕竟刚认识没几个月。左右为难了老半天，最后勉强下决心去了。

但是，当出租车一进男友住的巷子，她又开始后悔不该

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来：既怕这次来了不受欢迎，又怕会引起他的误会，认为自己想让他掏钱。她甚至希望司机当时就把她拉回去。

车子终于停在男友家的门前了。幽兰虽然后悔来，但既来了，只得伸手去按门铃。现在她只好希望来开门的人告诉她说他不在家。她按了第一下门铃，等了一分钟，没有人开门。她再按第二下，又等了一分钟，仍然没有人。于是幽兰如释重负地想："全家都出去了。"实际上，她男友家的门铃刚好坏了，如果幽兰用手拍门的话，就能见到男友。

于是她带着一半轻松和一半失望回去了，心想：这样也好。但回到商场她又犯难了，因为她不知道该选哪款手机。

这个案例有点夸张，但也很典型。生活中，很多女孩或多或少都有着幽兰的毛病，显得可怜又可恨。有一位作家说："世界上最可怜又最可恨的人，莫过于那些总是瞻前顾后、不知取舍的人，莫过于那些不敢承担风险、彷徨犹豫的人，莫过于那些无法忍受压力、优柔寡断的人，莫过于那些容易受他人影响、没有主见的人，他们总是背信弃义、左右摇摆，最终自己毁坏了自己的名声，最终一事无成。"

许多事是应该用果断和勇气去争取的。我们在面对一些难以取舍的问题时，应慎重考虑，但是不能犹豫不决。因为一个人的精力是有限的，时间更是不等人，优柔寡断也会使人丢失许多机遇。很多时候，很多事情，如果我们能横下一条心去做，结果就会大不相同。

好性格贴心絮语

从"选择僵局"中走出来



优柔寡断的女孩面对选择的时候往往会觉得异常艰难，难以作出满意的选择，在几个选择中必须作出决定的时候陷入"选择

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

僵局”。因此，要想打磨自己坚决果断的性格，就要从“选择僵局”中走出来，锻炼自己选择的能力。

步骤 1：克服完美心理

完美主义表面上来看很好，追求极致，力防瑕疵，但是过度苛求完美是对生命力的一种耗损，会给人的心理带来沉重的负累。这个世界本没有完美存在，过于追求完美就无法轻易进行抉择。

步骤 2：坚定地接受一种选择

当面临“选择僵局”时，可以尝试着只选择其中一项，不论对错，也不去考虑更多，坚定这一选择。当选择完成后，不要后悔，也不要做任何对比，相信自己的选择是最好的。这其实是一种正面的心理暗示，可以通过不断重复这样的心理暗示来逐渐走出“选择僵局”的阴影。如果实在不敢这么做，可以从小事开始练习，就不至于因选择错误而造成太大的损失。

步骤 3：增强自信心

选择恐惧，通常都是由于不自信、自卑等心理造成的，并且凡事都想逃避。因此，必须正确认识自我，增强自信心和自立意识，不怕失败，勇于承担责任。

性格培养小书签

关键点 1：犹豫不决就是在浪费自己的生命。

关键点 2：人生是由选择组成的，勇于选择、善于选择才会有幸福成功的人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 果断抓住稍纵即逝的机遇

现代社会是一个充满竞争的社会，既向年轻女孩提出了挑战，也提供了实现目标的良好机遇。

机遇主要指良好的、有利的机会。人们常说的“千载难逢”、“天赐良机”就是指机遇。然而，机遇总是像天空的闪电一样，当它来到你身边的时候，如果你不能果断地作出选择，快速地抓住它，那它就会从你的眼前溜走。这就是人们常说的：“机不可失，时不再来。”

歌德有句名言：长久地迟疑不决的人，常常找不到最好的答案。这句话告诉我们，做任何事都要当机立断，不能犹豫不决。如果一个问题拖拉很长时间也难作出决定，那么这个机会可能早已过去了。

也许你看过下面这个故事。

有个农民，妻子和孩子同时掉进了洪水中，农民从洪水中救起了妻子，孩子却被冲走了。

对此人们议论纷纷：有的说农民先救妻子做得对，因为妻子不能死而复生，孩子却可以再生一个；有的说农民做得不对，应该先救孩子，因为孩子死了无法复活，妻子却可以再娶一个。

一位哲学家听了这件事，也感到疑惑不解，便去问那个农民，希望得到一个满意的答案。

想不到农民告诉他：他当时什么也没想，洪水袭来时妻子就在身边，便先抓起妻子往岸上游；等再去救孩子时，孩子已不见了踪影。

哲学家很佩服这个农民，当洪水袭来时，如果这个农民还在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

冥思苦想是先救妻子还是先救孩子，那恐怕娘儿俩早被洪水吞没了，一个也活不成。

无论是生活还是工作中，我们都会有需要作出决定的时候，要作选择、作决断。这时，需要的往往未必是缜密的分析，而是果断。机遇稍纵即逝，必须在关键时刻果断抓住它。

人生中有三种东西不能多放，那就是做面包的酵母、盐，还有犹豫。酵母放多了面包是酸的，盐放多了是苦的，犹豫多了则会丧失稍纵即逝的机会。

性格果断的人能抓住机遇，而性格优柔寡断的人会失去机遇。每一个女孩都应该认识到，机遇如电光石火，唯有果断才能抓住它，而犹豫只能眼睁睁看着机遇从身边溜走。正如奥斯丁·普尔普斯说："当机遇降临时要果断、及时地把握它。"思前想后，犹豫不决固然可以减少一些做错事的可能，但同时会失去更多成功的机遇。

"没有机会"，"错过机遇了"，所有失败者都可以用此来推脱，似乎人生的成败唯在于机会有无似的。其实机遇无处不在，只不过正像有些人所说的：不是没有遇到好机会，而是没有抓住它。

机遇之门对每个人都公平地敞开着，但只钟情于那些性格果断的人。而犹豫不决，整天胡思乱想坐等机遇的女孩，都是被机遇抛弃的人。这种女孩总是没有机遇，即使机遇光临，她们也会因犹豫不决而任其溜走。

作为一个女孩，如果想让自己的人生达到理想的高度，到达成功的彼岸就要培养果断的性格，学会选择，懂得放弃，当机立断，抓住机遇。

好性格贴心絮语

养成果断决策的习惯

******

一个女孩能否获得成功与她能否善于抓住有利时机，果断作

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出决策休戚相关。不管事情大小，果断出击总比怨天尤人、犹豫不决更为有益。养成果断决策的习惯可以采取以下方式。

步骤1：了解情况

平时在决定某一件事情之前，应该对各方面的情况有所了解，运用自己全部的常识和理智认真地思考。一旦做好了心理准备，就要果断决定，一经决定，就不要轻易反悔。

步骤2：快速决策

如果发现好的机会，就必须抓紧时间，马上决策，才不至于贻误时机。不要对一个问题不停地思考，一会儿想到这一方面，一会儿又想到那一方面。这种迅速决断的习惯养成以后，你便能产生一种自信，以后发生紧急情况就容易快速决策了。

步骤3：见机行事

当坏的消息传来时，要敢于弃车保帅；当好机会出现时，要敢于抓住时机扭转航向。

性格培养小书签

关键点1：不要因为那些“如果”，影响了你的果断。

关键点2：偶尔作出错误的决定，总比一直不作决定要好。

◎ 立即行动，坐着不动等不来成功

果断，是一种性格，也是一种行为。它会让人雷厉风行，而不是思前想后或一味拖延。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这个世界不缺少机遇，缺少的是抓住机遇的手。如果已经确定了自己的梦想和目标，就不要再等待，只有行动起来，才能“梦想成真”。

在日常生活中，很多事情不是我们没有想到，而是没有立刻付诸行动。不少女孩都有着很多憧憬、理想和计划，但是很少有人能够按照自己的想法和规划果断地立即行动，总是一味地拖延，在时间的流逝中，渐渐遗忘了。等到想起来的时候，不是机会已经不复存在就是已经失去了以往做事的兴致。

有一位名叫曼迪的美国女孩，父亲是西雅图有名的整形外科医生，母亲在一家声誉很高的大学担任教授。

家庭对她有很大的帮助和支持，她完全有机会实现自己的理想。

她从念大学的时候起，就一直梦寐以求地想当电视节目的主持人。

她觉得自己具有这方面的才干，因为每当她和别人相处时，即使是陌生人也都愿意亲近并和她长谈。她知道怎样从人家嘴里“掏出心里话”。她的朋友们称她是“亲密的随身精神医生”。

她常说：“只要有人愿意给我一次上电视的机会，我相信我一定能成功。”

她在等待奇迹出现，希望一下子就能当上电视节目的主持人。这种奇迹当然永远也不会到来。

因为在她等奇迹到来的时候，奇迹正与她擦肩而过。

我们不能不为曼迪感到惋惜，如果不是习惯于等待，她是很有可能获得成功的。

故事还没完，曼迪有个同班同学雪利也非常喜欢主持人的工作。不过她的条件要比曼迪差多了，她来自纽约的一个贫民家庭，没有曼迪漂亮，没有曼迪会说话。但她是个敢想敢干的姑娘，“想到了就要去争取”是她的口头禅。大学毕业后，她白天在医院工作，晚上就去上播音主持的培训课，有机会就向各电视台投简历。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

结果三年后，雪利成了一个颇受观众欢迎的节目主持人。

两个怀着相同梦想的女孩，最终却得到了不同的结局，一个成功，一个失败。之所以会产生这种结果，就是由于一个习惯消极等待，而另一个却果断出击。

时间和机会是不等人的，不论成功与否，都必须先行动起来，在行动中学习、发现。只坐在家里等待，是无法成功的。

“坐而思之不如起而行之。”在当今这个时代，一切进步——无论是个人的进步，还是整个世界的进步——都取决于行动。没有什么比行动更重要，也没有什么比行动更容易让人接近成功。

好性格贴心絮语

克服拖延，果断行动

优秀的女孩必是性格果断的立即行动者。对于她们来讲，时间就是生命，时间就是效率，时间就是金钱，拖延一分钟，就浪费一分钟。那么，应当怎样克服拖延习惯呢？

步骤 1：把目标化整为零

先把一时难以实现的目标分成可实现的几个部分，也就是把大目标分成小目标；然后，把小目标再划分成若干可以实现的段落。这样，会增强自己能够实现大目标的信心；同时，实现一个个小目标后的成就感也有利于自己培养立即行动的习惯。

步骤 2：消灭掉拖延的借口

不要给自己找借口，“说什么条件还没有成熟”“以后还有机会”“境况会发生好转”。在制订好计划以后你就没有后路了，唯一的选择就是立即行动。

步骤 3：设定合理的期限

要给行动留下个合理的期限，没有期限的行动常常是无效的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行动或效率特低。有一个时间约束，就能让你提醒自己：必须马上行动，否则完不成行动计划。值得注意的是：一定要一次性将它落实，千万不要说“以后再执行”或“时间还很充裕”，要赶在时间前面，应一鼓作气地做完它。古时作战，兵家策略是“一鼓作气”，防止“一而再，再而衰，三而竭”。拖延之后再想疲软的心态鼓起斗志是比较困难的。

性格培养小书签

关键点 1：改造世界的直接动力是行动，而不是想法。

关键点 2：一直站在河岸不动的人，一百年也无法渡登彼岸。

关键点 3：行动不一定有结果，不行动永远也不会有结果。

◎ 果敢的性格让女孩绚烂一生

优柔寡断的人往往是胆小的。而女性仿佛天生就应该受到怜惜与保护，可以理直气壮地扮演“胆小鬼”的角色。很多女孩看到蟑螂、老鼠等一些小动物时，都会惊恐地尖叫一声。她们的胆小也体现着她们的可爱，能激起男人的保护欲。但是在这个竞争激烈的社会，有时候仅有“可爱”是不管用的。因为一旦步入社会，你就要面对那些与你具有竞争关系的其他人。

胆小怕事必然导致丧失果断力和行动力。这就像一个怪圈，越胆小越犹豫，越犹豫越胆小。现代社会飞速发展，我们面临的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

变化空前复杂，那种前怕狼后畏虎的女孩将无法适应时代。因此，我们应该有点冒险精神，主动丢掉保守的性格，培养果敢的性格品质，以适应时代的需要，并抓住成功的机遇，让自己绚烂一生。

无论是在机遇和挑战并存的职场，还是在平平淡淡的日常生活中，我们都会看到一些很奇怪的现象：有些自身素质很高、秀外慧中、多才多艺的女孩，常常被能力、修养、相貌都远远不如她们的女孩所打败。如果仔细分析其中的原因就不难发现：很多能力不错的女孩，凡事都表现得矜持稳重。她们不敢随意跳出自己设置的圈子，害怕闹出什么差错，有损自身形象，引来别人嘲笑。

缺乏冒险精神的女孩，内心“脆弱无能”，经常对生活采取投降、放弃态度，这也让她们越发觉得自己的不济和薄命。相反，那些“无知者无畏”的女孩却在想，反正自己确实不懂，也不是远近驰名的美女佳人，即使出现失误，就当是人生的一次宝贵经历，或者免费做了一次即兴表演。她们果敢地争取自己想要的生活，大胆地动手去做事。

世上没有万无一失的成功路，动态的人生总带有很大的随机性。要成功就不能怕犯错，在不确定的环境里，冒险精神是最稀有的资源。马克思早就指出，如果什么事情都要保险绝对成功才可去做，那么创造历史也就太容易了，天下哪有此等容易的事！

冒险精神和成功之间



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的关系是显而易见的，因为风险和收益往往是同时存在的。不管做什么，风险都是客观存在的，追求成功本身就是一种需要尝试者勇敢面对风险、征服风险的过程；而且在一般情况下，风险越大，回报也就越大。因此，冒险精神的有无，往往是平庸和杰出之间的分界线。能否跨越这条线，将决定着你的前途和命运。很多女孩虽然心中有获取成功与财富的渴望，却又前怕狼后怕虎，害怕自己会失败，瞻前顾后，患得患失……于是她们什么也做不成，只好卑微地度过一生。

在经济飞速发展的今天，各种机遇和挑战无处不在。女孩们不妨果敢一点，多给自己一些尝试的机会。初登舞台，放低姿态；站稳脚跟，慢慢发展；机会出现，大胆出击。有了这种果敢的性格，你才能成为一个创造奇迹的女孩。



好性格贴心絮语

培养健康的冒险精神

积习已久胆小保守的性格，想在短时间内改变，谈何容易。但是，既然冒险是成功不可或缺的要素，那就让自己克服恐惧，培养健康的冒险精神。

步骤 1：不要害怕失败

要想让自己变得果敢，就不要害怕失败。冒险精神并非与生俱来，多半是由训练而来的，是经由冒险、失败、再冒险、再失败，一步步锻炼出来的。要拥有果敢的性格，一定要经过尝试的阶段，并发挥“越失败，越勇敢”的精神，尝试，再尝试。

步骤 2：做好各项充分的准备

冒险不是靠碰运气，倘若一点可能性都没有，就冒失轻率地干起来，这就不是果敢，而是鲁莽，有时简直近于自杀。冒险要建立在科学分析、理智思考和周密准备的基础之上。古人云：“六十算以上为多算，六十算以下为少算。”因此，“胆大”的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同时还要“心细”。有60%以上的把握，才可以当机立断，大胆地去行动。

性格培养小书签

关键点1：成就最大的人，往往是那些敢于行动的人。

关键点2：生活中最大的危险就是不冒任何风险。

关键点3：不冒险不行，随意冒险也不行。只冒该冒的险，才能稳而快地成功。

◎ 别在犹豫中错过“大麦穗”

大多数女性都喜欢逛街购物，买东西的时候也习惯于东挑西拣，左顾右盼，拿起这件放不下那件。比如我们经常会看到，某个女人为了买一件衣服，在一家服装店进出好几次，却迟迟作不出“买”还是“不买”的决定。面对两件款式、价钱、质地没有多大差异的服装，她会花很长时间认真思考，仔细挑选。

还有的女孩在路边等车时，看着拥挤的车厢，总想着下一辆会空一些；等到有了空一点的车，又在考虑下一辆会不会有空调。反正总觉得时间还多，可以再等一等。等来等去，要么挤上了环境更差的车，要么耽误了行程。

有很多女孩在爱情面前也像购物和等车，在选择结婚对象时总是拿不定主意，在犹犹豫豫中错过了时间，也错过了比较理想的对象。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

据说，古希腊哲学大师苏格拉底的3个弟子曾求教老师，怎样才能找到理想的伴侣。于是苏格拉底带领弟子们来到一片麦田，让三人每人在麦田中选摘一支最大的麦穗——不能走回头路，且只能摘一支。

第一个弟子刚刚走了几步便迫不及待地摘了一支自认为是最大的麦穗，结果发现后面的大麦穗多得是；第二位一直左顾右盼，东张西望，直到终点才发现，前面最大的麦穗已经错过了；第三位把麦田分为三份，走第一个1/3时，只看不摘，分出大、中、小三类麦穗，在第二个1/3里验证是否正确，在第三个1/3里选择了麦穗中相对大的一支。

这里的三个弟子，第一个代表了闪婚一族，遇到一个觉得合适的人就不假思索地迅速结婚，然而结婚后会发现对方其实不是自己理想的伴侣，于是闪婚的人有很多伴之以“闪离”，结果很悲剧。第二个弟子属于优柔寡断一族，总是挑来拣去，犹豫不决，结果这也不行那也不行，把最行的和相对比较行的都错过了。而最后一个弟子既谨慎，又果断，或许找到的不是最出色的，却是相对出色的。

生活中，很多女孩找对象就像第二个弟子那样，总是优柔寡断。她们择偶的标准太过理想化，觉得这个高大帅气，但没有钱；那个有房有车，但太花心；这个老实可靠，但没有情趣；那个很有闯劲，但缺乏责任心……在不停挑剔和犹豫中，她们继续寻找下一个最好的，结果就被“剩下”了。

“花开不多时，堪折直须折。”年轻对女孩来说是一种资本，但青春总是一晃而过，因此不要在犹豫不决中让青春离你而去，最后被别人来挑。

世上没有十全十美的男人。很多女孩总说，自己的缘分没有到，其实不然，只是自己想要的太多。尤其是那些太看重外在条件的女孩，遇到了一个各方面都喜欢但外在条件不好的男人，也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会不屑一顾，或者犹豫彷徨，无法下决心与他共度一生。

其实，选老公就像选股票一样，要着眼未来的走势和发展方向，而不能以当下的成败论英雄。一个人的外表和身高不需要看得太重，学历、职位、家世等也仅仅是参考，重要的是他的性格、才能、胆识等。如果你能将自己的择偶标准向后者倾斜，就不会那么纠结了。

有一个女孩，在大学时代就看中一个男同学并喜欢上了他。当时在学校里，几乎没有女孩喜欢这个男同学，因为他不仅其貌不扬，而且似乎没有什么优点。唯有这个女孩看出了他身上有着常人所没有的潜能，认为他自立、勤奋，而且有股韧劲。

于是，他们开始交往。她照顾他、关心他、陪伴他，后来还和他共同创业，为他放弃工作，不计一切地支持他。最终，她嫁给那个男生，成了他的妻子。

这个女孩叫张瑛，而她的丈夫就是马云。

选男人要选未来不是选现在。如果你觉得自己的备选男友是个潜力股，就抛却世俗的标准，不要想着还有更大的“麦穗”，勇敢果断地去爱吧。

好性格贴心絮语

遇到好男人要敢主动去追

想得到大“麦穗”是人之常情，但有的女孩遇到心动的“麦穗”时却不敢伸手去摘，陷入“单相思”而不能自拔。与其忍受暗恋的折磨，不如主动追求，不管出现哪个结果，至少自己可以宽心，不会继续痛苦或忐忑不安。因此，只要是真心喜欢，就应该抛开顾虑，主动出击。如果犹犹豫豫，就很可能错过机会，等到他身边有了女友，再后悔就晚了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当然，女追男不能向男追女那样，必须讲究方法。

步骤1：追他前应有所了解

在女孩实施追求计划的行动之前，一定要将对方的情况做一详细的了解，如这个男人是否未婚、是否值得去追等。

步骤2：明示不如暗示

女孩的主动，明示不如暗示。男人的主动，是死缠烂打，送花写情书；女人的主动则是吸引，在男人面前晃来晃去，来吸引男人动心，是被动型主动，制造男人主动追求你的机会。正如一位香港的作家所说："女人的追求其实只是用行动告诉这个男人，请你追求我！意思是拉开架势，垂下鱼线，愿者上钩而已。"明示有很大的缺点，如果太直接了，受到的伤害可能也很直接。

步骤3：要有自己的底线

女追男的底线至少包含两方面的内容：一是不要用身体当武器，千万别以为"我和你上了床，就是你的人了"。当今社会，这是一种很幼稚的想法。二是要有个时间期限，无论暗示还是明示，如果在很长时间（比如半年）他都没有对你作出回应，或者只有模糊的回应，并没有想向谈恋爱的方向走，你就当断则断吧。

性格培养小书签

关键点1：不要在左顾右盼中浪费自己有限的青春。
关键点2：选男人着眼于未来，你就能早点作决定。
关键点3：爱就勇敢地去追，没希望就早点放手。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 不属于自己的爱，就果断放手

缘生缘灭，缘起缘落。两个原本陌生的人由于某种际遇相识，一切是那么美好。如果真的能双宿双飞，此生也无憾；但若那份爱不属于你，结果又会如何？

对于单身的女孩来说，有很多男人都是没有希望的。比如那些不是自由身的男人，有的已经订了婚，有的已经结了婚；比如那些在异地匆匆见面，短暂的相处，便和你擦出爱情火花的男人；比如那些你爱得很辛苦，但他只把你当妹妹，甚至只把你当床伴看的男人；比如那些已经移情别恋，心思早已不在你身上的男人……

明智的女孩应该爱惜自己的青春，珍惜自己的感情。我们虽然一直说要相信爱情，但是千万不要相信那些根本不现实的爱情。一个好女孩应该理性地生活、理性地恋爱。只有这样，我们的感情和青春才会开花结果；等青春不在的时候，我们才会感到爱有所值。

果断地放开不属于自己的爱，是解放了别人，更是解放了自己。

一个女子在佛前苦等许久，想要寻求解脱。终于佛现身，问她："所为何事？"

女子说："我很痛苦。我原以为可以天长地久，可是没想到他现在要离开我。"

"既然痛苦，何不放手？"

"不可能！他现在有事业，风华正茂，不愁没有女人爱。而我不一样，人老珠黄，一个女人最美好的时候全给了他，现在他说对我没感情了就要分开，我很不甘心。我不会如他所愿的，我不签字，他就永远也别想逃出这桩婚姻。"女子有些恨恨地说。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

佛叹了口气说："你禁锢得了他的人，禁锢不了他的心，反而锁住了自己的身与心。你守着一个不爱你的人，却把有机会爱你的人关在了门外。值得吗？"

女子沉默了。

佛接着说："你需要思考的不是放不放开他，而是放不放开自己，好让自己有机会去爱别人，也让别人有机会爱自己。"

不属于自己的爱，无须再留恋，因为每一寸光阴的留恋都是浪费，也显得廉价。其实有时候想想，爱不爱没有关系。总是纠结于爱与不爱，又有什么意义呢？一个内心强大的女子，应该果断地放弃，优雅地转身。

"愿使岁月静好，现世安稳。"这曾经是胡兰成和张爱玲结婚时，他写下的一句话。胡张两人曾经深深相爱，但最后结局怎么样了？胡兰成还不是娶了一个，又爱一个。作为一代才女的张爱玲又能怎么样呢？尽管她是那样爱他，但面对他的滥情，只能毅然地选择离开。

面对爱情，你可以去努力争取，但如果这份爱不属于你，不如果断割舍，从而使自己得到解脱，也得到真正属于自己的爱情。

愿每一位女孩都能拥有属于自己的爱情，也愿每一位女孩都学会放弃不属于自己的那份爱，不再优柔寡断。

好性格贴心絮语

当断则断，别和前任藕断丝连

有的女孩优柔寡断，尽管爱着现任，但还是会与前任偷偷联系甚至温存。殊不知，分手后优柔寡断的态度和暧昧的关系，只会给女孩增添烦恼，如同埋下一颗定时炸弹，终有一天会爆炸的。请记住，你与前任的感情已经成为过去，无论好与坏，都已经不属于你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了。因此必须狠下心，快刀斩乱麻地了却这段已经到了尽头的感情。

步骤 1：分手不要拖泥带水

分手前，要准确判断双方的感情是否已经到了无法挽回的程度，如果确实没有继续的可能和必要了，就痛快地分手。作了决定后，不要出尔反尔，不要拖泥带水。有些人喜欢说："虽然我们不再是恋人，以后还可以做最好的朋友。"这会给将来的藕断丝连埋下伏笔。这么说当然不是让你和他反目成仇，只是恋人分手后继续做朋友的尺度很难把握，毕竟曾经那么亲密过。也许多年以后你能够驾驭这种友谊，但分手的初期最好还是不要再见面和联系了。

步骤 2：关于他的一切都放下

要在分手时告诉自己，过去的已经过去，关于他的一切都要放下了：财务要撇清；礼物一定要扔掉（或者退还）；前任的电话、QQ、微信、MSN 等最好都删除，除非你们有孩子；至于那些短信、照片、邮件等尽量要销毁。否则，它们可能在某天被现任发现而影响你们两个人的关系。

步骤 3：必要时和现任一起面对

如果前任无休止地纠缠，甚至用以前的事要挟你，最明智的做法是向现任坦白，站在一个阵营里对付前任。如果你因为怕现任知道而屈从了前任，就会犯下更多更大的错误。当纸里实在包不住火的那一天，你再坦白，获得谅解和支持的概率就不知要低多少倍了。

性格培养小书签

关键点 1：对没有希望的爱，果断地放手就等于解放自己。

关键点 2：果断的女孩不仅明确坚决做什么，同时也明确坚决不做什么。

关键点 3：一个女孩可以痴情，可以专情，可以深情，但万不能滥情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格小测试

你是优柔寡断的人吗

测试题目：

假如有一天在路上捡到了一个钱包，里面有900多元钱，你想去买一件很需要的大衣，但是钱不够；如果去买一双不急用的靴子，又会多了数百元，你会怎么做?

A. 自己添些钱把大衣买回来。

B. 买靴子再去买些其他小东西。

C. 什么都不买，存起来以后用。

说明：

选A：你相当果断，具有足够的逻辑判断力，这使你能迅速作出合理的决定，偶尔出现失误，你一经意识到也会加以补救。如果能在一些自己不在行的方面多请教别人，会使你减少失误造成的损失。

选B：你小心审慎，在有足够时间作决定时你通常才犹豫不决，希望依靠别人。其实你是有决断能力的，只要相信自己的头脑和经验就能正确处理问题。

选C：你优柔寡断，依赖性很强，下决定对你来说都是一桩难事。不过你无须绝望，试着在平时多锻炼自己的决断力，慢慢就会改善的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第九章

万丈高楼平地起，浮光掠影难成器

——砥砺踏实认真的性格



没有人可以舍弃过程而直奔终点，跳过近前而直达远方。理想远大固然不错，但如果只是好高骛远，而不愿为之付出努力，那理想永远只能是海市蜃楼。务实才能走得更高更远。如果你想得到成功、快乐和幸福，就要赶走浮躁，砥砺踏实认真的性格，一步一个脚印地往前走。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 不做浮躁女孩，培养踏实性格

什么是浮躁？浮躁就是心浮气躁，是踏实的反面，是女孩走向杰出最大的绊脚石。从某种意义上讲，浮躁不仅是人生最大的敌人，而且是各种心理疾病的根源。它的表现形式呈现多样化，已渗透到我们的日常生活和工作中。

浮躁常常表现为：好高骛远，朝三暮四，浅尝辄止，东一榔头西一棒槌，既要鱼也要熊掌；这山望着那山高，静不下心来，耐不住寂寞，稍不如意就轻易放弃，不肯为一件事倾尽全力等。比如有的女孩看书，书在眼前像梦境一样凌乱难懂，即使强迫自己看下去，意识也只是在字面上一掠而过，什么也没记住，心思根本不在书上。也就是说，只是具备了一个看书的姿态和形式，实际效果其实等于零。

一位大学教授曾深有感触地说：“现在不少年轻学子已很难平静地听完老师和家长的话；难以看完一本名著或欣赏完一首名曲；坚持不了听完最后一堂课；对基础理论课的学习不感兴趣。”这些学生忘记了从量变到质变的道理，希望立杆就能见到影，甚至渴望科学家们能发明“知识注射液”，在数秒钟内使自己成为天才。



这种性格的女孩，走出校园时总是对自己抱有很高

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的期望，总想一步登天、不劳而获。她们在求职时念念不忘高位、高薪，即使在无奈之下不得不从事普通工作，也觉得自己被大材小用了。所以工作起来敷衍了事，只做表面功夫，对什么事都不深入下去。而当她们对工作感到厌倦时，就会对自己说："如此枯燥、单调的工作，如此毫无前途的职业，根本不值得自己付出心血！"当她们遭遇困境时，通常会说："这种平庸的工作，做得再好又有什么意义？"渐渐地，她们越来越轻视自己的工作，越来越厌倦生活。很自然，她们也无法被委以重任，薪水也难以提高。这都源于浮躁的驱动，源于年轻人急于求成、渴望结果的迫切。长此以往，不仅无法取得成功，还很容易渐变为一种病态的人格。

年轻女孩无疑需要远大的理想，但在实际生活中又必须脚踏实地。一位哲人曾经说过："好高骛远会导致人生大败，脚踏实地则更容易成就未来。"很多时候我们都错误地将"好高骛远"当成是"目标远大"，其实不然。它们虽然都是对人生的一种向往和憧憬，但区别就在于，能否脚踏实地地为目标的实现付出足够的努力。我们蹒跚学步时都有这样的体会，当走不稳时若想去跑，那必然会摔跟头。

一个女孩要想取得杰出的成就，必须先戒掉浮躁之心，培养起踏实的性格。你正在从事的学习和工作，是你成功之花的土壤，只有扎扎实实打好基础，才能保证人生大厦不会倾覆。路标永远指向前方，但是前进的道路在我们脚下，只有实实在在地走好每一步，才能够走得更稳、更远。



好性格贴心絮语

怎样戒掉浮躁之心

人的成长是需要一个过程的，这个过程不是文凭、学位可以替代的；否则就会出现断层，就会成为空中楼阁。"没有人能随随便便成功"，这是一句歌词，也是一条真理。"随便"是指

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

浮躁、空想，只有去掉这些，培养务实的性格，万丈高楼才能拔地而起。如果你能在这个浮躁的时代扎扎实实地练就基本功，那么还有什么能阻碍你成为优秀的女孩呢？

步骤1：把自己看得笨拙一些

如果能把自己看得笨些，就可以避免设定高不可攀、不切实际的目标，也很容易放下什么都懂的假面具，有勇气袒露自己的无知，毫不忸怩地表示自己的疑惑，不再自命不凡、自高自大，认认真真地走好每一步。这样有利于更快更好地掌握知识和工作技巧，提高自己的能力，还能给别人留下勤学好问、严谨认真的好印象。要知道，一个易为人所接受的性格是成功的助力。

步骤2：认真扎实地工作

认真扎实地去做基础工作，是培养务实精神的关键。甘于从不起眼的工作做起，并能时时看到自己差距的女孩，必能快速成长起来。因此，越是那些别人不屑去做的工作，你越要做好，切不可急于求成。

步骤3：保持平常心

戒除浮躁，还要保持一颗平常心。无论学习还是工作，都会有一些成功和失败伴随，需要的就是坦然面对一切。如果小有成就，也不需太得意，如果遇到挫折，也不要消极失望。“不以物喜，不以己悲”的心态，会使你更加关注自己的工作，并集中精力做好它。

性格培养小书签

关键点1：人，应当像“人”字，永远向上而又双脚踏地。

关键点2：不要刚迈出校门就想执掌帅印，刚开始创业就想富甲天下。

关键点3：总觉得自己有旷世之才，会让自己浮躁，让别人反感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 好高骛远会使人两手空空

有些女孩有很高的梦想，却无法脚踏实地地去付出。她们不屑于做眼前的琐事，旁人在她们眼中也大多是一群庸庸碌碌之辈，谈不上有什么共同语言。

好高骛远的女孩，既脱离现实，又脱离自身，总是这也看不惯、那也看不惯。或者以为周围的一切都与她为难，或者不屑于周围的一切，不能正视自身，没有自知之明。她们不掂量自己有多大的本事，有多少能耐，也不知道自己有什么缺陷，并且常以己之所长去比人之所短。她们不知道，成功不但要有理想，还要能踏实地去努力。一个人如果眼高手低，不从实际出发，只懂得沉浸在宏伟的梦想里，那最后的结果只能是两手空空。

李楠毕业于某大学外语系，一心想进入大型的外资企业，最后却不得不到一家成立不到半年的小公司“栖身”。心高气傲的李楠根本没把这家小公司放在眼里，只不过想利用试用期“骑驴找马”罢了。

在李楠看来，这里的一切都不顺眼——不修边幅的老板，不完善的管理制度，土里土气的同事……自己梦想中的工作可完全不是这么回事啊！“怎么回事？”“什么破公司！”“整理文档？这样的小事怎么让我这个外语系的高材生做呢？”“这么简单的文件必须得我翻译吗？”“就一篇小报告而已，为什么自己不写要我帮忙呢？”“噢，我受不了了！”……

就这样，李楠天天抱怨老板和同事，双眉不展、牢骚不停，而实际的工作却常常是能拖则拖、能躲就躲。因为这些“芝麻绿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

豆的小事”根本就不在她的思考范围之内，她梦想中的工作应该是一言九鼎的那种。可梦想为什么那么远呢？

试用期很快过去，老板认真地对她说：“我们认为，你确实是个人才，但你似乎并不喜欢在我们这种小公司里工作，因此对于手边的工作敷衍了事。既然如此，我们也没有理由挽留你。对不起，请另谋高就吧！”

被辞退的李楠这才清醒过来，当初自己应聘到这家公司也是费了不少力气的；而且，就眼前的就业形势，再找一份像这样的工作也很困难啊！初次工作就以“翻船”而告终，这让李楠万分失望与后悔，可一切都已晚矣！

好高骛远对人有百害而无一利，会让人变得浮躁，变成一个空想家。每一个女孩要想真正成功，就必须脚踏实地地付出。只有这样，我们才能把注意力集中在现在需要做的事情上，同时也与我们的梦想保持密切联系，使我们的每一次行动都在向心中的目标前进。当我们集中精力处理当前事务的时候，我们就已经开始成长。

实现未来梦想的第一步，就是把当前的事情尽力做好，然后再满怀信心地去做下一个。这样一来，不但你的心中会时时充满对工作的热爱，也一定能在工作中体会到无穷的乐趣，逐渐取得越来越大的成就。当你的能力逐渐超过现在职位需要的时候，就可以充满自信地向更高的职位前进了。

可见，与其天天做白日梦或者失意地愤而退出，不如集中精力并且扎扎实实地努力。只有这样，才能更快更好地让你的梦想变成现实。到那时，周围的人一定会对你刮目相看，你也将会实现自己的梦想和价值。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好性格贴心絮语

要想高成，必先低就



古罗马大哲学家西刘斯曾说过：“想要达到最高处，必须从最低处开始。”这是一个相当不错的建议。

地不畏其低，方能聚水成海。因为低，故而百川汇入，因为百川汇入，故而成为天下之最。人不畏其低，方能孚众成王。低是高的发端与缘起，高是低的嬗变与演绎。放低自己的姿态正是一种终成其高、必成其大的智慧。谙通此理的人方为大智之人，方成大价之身。

做任何事业都需要从一点一滴的基础性工作做起，都需要脚踏实地、勤勤恳恳。基层条件可能很艰苦，但艰苦的条件既能磨炼人，又能造就人。在基层社会实践的丰富经历和阅历，必将增长自身的才干和能力，成为人生最宝贵的财富。在这里，你将由平凡走向杰出。

性格培养小书签

关键点 1：凡事都要脚踏实地去作，不弛于空想，不骛于虚声。

关键点 2：把自己的位置放得低一些，比一开始就放得很高更有利。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 静下心来，走好脚下的每一步路

任何一个人的成功都不是靠空想得来的，只有踏踏实实一步一个脚印去尝试、去体验，才能最终取得成功。不管你拥有怎样知名学府的毕业证书，也不管你获得过怎样高的奖励，都不可在踏出校门的第一天就获得百万年薪，更不可能开上公司所配的“宝马”跑车，这些都需要你踏踏实实地去干、去争取。

有这样一则寓言。

一只新组装好的小闹钟被放在了两只旧闹钟当中。两只旧闹钟“滴答”、“滴答”一分一秒地走着。

其中一只旧闹钟对小闹钟说：“来吧，你也该工作了。可是我有点担心，你走完 3200 万次以后，恐怕会吃不消哦。”

“天哪！ 3200 万次。”小闹钟吃惊不已。“要我做这么大的事？办不到，绝对办不到！”

另一只旧闹钟对小闹钟说：“别听他胡说八道。不用害怕，你只要每秒摆一下就行了。”

“天下哪有这样简单的事情？”小闹钟将信将疑，“如果真是这样，那我就试试吧。”

于是，小闹钟就很轻松地每秒钟“滴答”摆一下。不知不觉，一年过去了，它摆了 3200 万次。

大事是由无数小事铸成的，理想的大厦也是由一天天的小成就砌成的。只有从点滴的小事做起，并毫不松懈地坚持下去，远大的理想才会变成现实。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有些女孩常常抱怨命运的不公，感叹世道的不平，并总是在幻想着成功之花在一夜之间绽放。然而，天下哪有免费的午餐，要成功就得努力。它没有别的捷径，只能是脚踏实地，一步一步地前进。再精巧的木匠也造不出没有根基的空中楼阁，任何伟大的事业也都是由无数具体的、微小的、平凡的工作积累的，不愿意做小事的人，很难成大事。

“冰冻三尺非一日之寒”，成功不是骤然而起的，而是由点点滴滴细微的成功凝聚而成的。只有做好每一件小事，才能做好大事，承担起更大的责任，取得更大的成绩。

很多人最容易关注到荣光无限的老总们，而常常忽视了这些老总从塔底爬向塔顶的过程。事实上，无论是谁，包括那些叱咤风云的商场精英都有一个在最底层逐渐适应的过程。但是，谁能尽量缩短这个适应期，正视自己，谁就能脱颖而出。

荀子《劝学篇》中说：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”意思是说，千里之路，是靠一步一步走出来的，没有小步的积累，是不可能走完千里之途的。引申开来，就是做事要脚踏实地，一步一个脚印，不畏艰难，不怕曲折，坚忍不拔地干下去，才能最终达到目的。

好性格贴心絮语

做好小事才有机会做大事



海尔总裁张瑞敏说过：“什么是不简单？把每一件简单的事做好就是不简单。什么是不平凡？把每一件平凡的事做好就是不平凡。”这一句话告诉我们，把小事做好是成功的关键，也是成就大事不可或缺的基础。那么，如何才能做到把小事做好？笔者认为，应该从以下几个方面入手。

步骤1：树立“小事决定成败”的观念

一些不起眼的小事往往能反映一个人深层次的修养。生活中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的细节是个人素质的最好体现，但往往最容易被人忽视。想拥有完美的自己很难，因为需要每一个细节都做到完美；但毁坏自己很容易，只要一个细节没注意到就会给你带来难以挽回的影响。因此，我们一定要重视小事，端正做好小事的态度。

步骤2：通过做好小事提高自己

没有任何一件事小到可以抛弃，没有任何一个细节细到可以忽略。如果把每一件小事作为锻炼自己、提高能力的机会，那么用不了多久你就会发现，得益的不仅是单位，更是自己。工作能力得到了上级和同事的肯定，而这些能力又会成为自己无形的财富。

性格培养小书签

关键点1：路要一步一步走，饭要一口一口吃。

关键点2：着眼于点点滴滴，最终才能积小成大。

◎ 学会“耐烦”，不可事事急于求成

如今我们正处在一个讲效益、讲速度的时代，所以不少人就很不耐烦，急于求成，见花求果；一遇到事情，就恨不得立即弄个水落石出，一针扎出血来。

俗话说：心急吃不了热豆腐。没有耐心的女孩，往往不能对某种事物或某项工作保持长久的兴趣，甚至不顾事物发展的规律，急躁冒进，结果被碰得鼻青脸肿，给人徒增笑柄。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“耐烦”是一种性格，一种能力，一种境界。它可以令人保持冷静并作出理智的思考，能让人容忍原先所不能忍受的事情，能使人对什么事都深入下去，踏实认真地追求结果。

耐心不仅是对一个人意志的考验，而且是对一个人性格的检测。在它面前，一切伪作浮饰的东西都将原形毕露，经过它筛选的则是物华人杰。

成功就是简单的事情重复做。女孩要想获得非凡的成就，就要学会“耐烦”，不要幻想着立即就能取得辉煌，耐住性子，认真地把简单的事情做好，才能够品尝到成功的果实。

有一位著名的推销大师即将告别他的推销生涯，应行业协会和社会各界的邀请，将在该城中最大的体育馆做最后一次演说。

在举行演说那天，会场座无虚席，人们在热切地、焦急地等待那位当代最伟大的推销员做精彩的演讲。当大幕徐徐拉开，舞台的正中央吊着一个巨大的铁球。台上搭起高大的铁架就是为了支撑这个铁球。

在人们热烈的掌声中，一位大师走了出来，站在铁架的一边。人们用惊奇的眼光看着这位老人，不知道他接下来会做出什么动作。两位工作人员抬着一个大铁锤，放在大师的面前。主持人邀请两位身体强壮的听众到台上来，请他们用大锤去敲打那个吊着的铁球，直到把它荡起来。

年轻人抡起大锤奋力向那吊着的铁球砸去。一声震耳的响声后，吊球动也没动。他们用大铁锤接二连三地砸向吊球，很快就气喘吁吁了，还是未能将铁锤打动。

会场寂静无声。这时，推销大师从上衣口袋里掏出一个小锤，然后开始认真地用小铁锤对着铁球敲了一下，接着停顿一下，再用小锤敲一下。

10分钟过去了，20分钟过去了，30分钟过去了，会场早已开始骚动，人们用各种声音和动作发泄着自己的不耐烦。推销大师仍然用小锤不停地敲着，仿佛根本没有看见人们的反应。许多人愤然

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

离去，会场上到处是空着的座位。

40分钟后，坐在前排的人突然叫道："球动了！"霎时间，会场又变得鸦雀无声，人们聚精会神地看着那个铁球。那个球以很小的幅度摆动了起来，不仔细看很难察觉。大师仍旧一小锤一小锤地敲着，人们默默地听着那小锤敲打吊球的声响。

吊球在大师一锤一锤的敲打中越荡越高，拉动着那个铁架子"哐哐"作响，它的巨大威力强烈地震撼着在场的每一个人。年轻人用大锤也没有打动铁球，在大师小锤的敲打中却剧烈地摆荡起来。终于，场上爆发出一阵阵热烈的掌声。

大师慢条斯理地把小锤放进兜里，只说了一句话：在成功的道路上，你没有耐心去等待成功的到来，那么你只好用一生的耐心去面对失败。

耐心是伟大的东西，谁有耐心谁就会成功。《论语·子路》曰："无欲速，无见小利。欲速则不达，见小利则大事不成。"做事贵在坚持，无论做什么事，最初谁都不可能一下子做好，只要肯努力克服困难、持之以恒，就会渡过难关、做出成绩。每一个女孩都应该"耐烦"一些，按照事物原有的规律去做，深入下去，这样才能取得理想的效果。

好性格贴心絮语



使自己更具耐心的方法

优秀的女孩都知道耐心的意义，如果下定决心做成某件事，那么就会坚持不懈，而不会不耐烦、动不动就发火或放弃。耐心是可以培养的。按照以下步骤不断地练习，相信你在不久的将来会变得更有耐心。

步骤1：找到不耐烦的原因

记录你不耐烦的事，找到是什么让你感到如此着急。比如，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当你发现是因为多重事务缠身，时间不够用，而变得急躁，此时应回顾一下工作或事务计划，看一下是否有超负荷。如果是，就把工作分配一部分出来，交给其他人完成，或重新安排计划，做到先后有序，让自己主导事情，而不是被事情左右。

步骤2：确定正确的目标后坚持不懈

不要过一段时间后认为目标不重要或者没有必要，也不要让畏难情绪进入你的思想；否则你就会给自己找台阶下，然后顺其自然地就放弃了！开始做一件需要长时间坚持的事时，请务必把为什么要去做的理由写下来，保证以后能看得到，理由是越多越好！同时，对一切消极失败的信息进行控制，不要让它们随便进入思想中。

步骤3：试着换个角度考虑问题

当你不耐烦时，把它当成是一个学习并改善自我的良好机会，这样有助于你发现事情的真正原因所在，从而顺利解决问题。同时面对不快乐、不顺利，使自己心烦的事情时，告诉自己这些没有什么大不了的，几分钟就能过去。看到事情积极的那一面，要耐心沉稳地去处理。

性格培养小书签

关键点1：耐心是一株很苦的植物，果实却十分甜美。

关键点2：日日行，不怕千万里；常常做，不怕千万事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 做事投入，才能掌握其中的诀窍

常言道，业精于专。做事投入，才能深入其中，发现和掌握其中的诀窍，使自己在某一领域取得杰出的成就。不仅如此，投入这把神奇之钥会构成一股无法抗拒的力量。在很多情况下，它将打开通往财富和高效之门，它将打开通往健康之门，它也将打开通往潜力之门。

“投入”就是把意识集中在某个特定欲望上的行为，并要一直集中到已经找出实现这个欲望的方法，而且成功地将之付诸实际行动。

有一本专门描写打猎的书，其中写到一只红狐狸。它为了捕获野鸭子，常常可以连续几天潜伏在冰天雪地的沼泽地里。它是那样专注而有耐心，慢慢地毫无声息地贴在地上接近野鸭子。当野鸭子无意中游开了，红狐狸就用舌头舔一下嘴唇，退回原处继续等候。为了填饱饥饿的肚子，红狐狸可以这样往返几十次，连续好几天。直到野鸭子由于一时疏忽，终于被它逮住为止。

天下成大事业者，无不是专一而行、专心而攻。博大自然不错，精深才能成事。只有精深，才能在某一个领域中成为专门人才。而如果性格浮躁，做事没有耐心，不投入、不专心，是不可能深入下去的。正如爱迪生所说：成功的第一要素是“能够将你身心与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上面而不会厌倦……”

一个人只有对自己所追求的目标投入其中、专神凝注、心无旁骛，才能使自己事业达到至高的境界。

有的女孩可能会说，我也不是不想投入，而是常常被人打扰。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其实，当你真正专注于一件事之后，别人是很难影响到你的。

女孩玛利亚，坐在桌前看书。房间的东窗下，有另外两个女孩——一个是玛利亚的姐姐，一个是来做客的表姐，她们正亲热地谈话。

突然，表姐发觉在这儿谈话不妥当，忙说：“玛利亚在看书，别打扰她，咱们到别的房间去谈吧。”说完，站起身要走。

玛利亚的姐姐满不在乎地对她说：“没关系！玛利亚看书很投入，不怕干扰。”

“真的？”表姐感到惊异，但很快又摇摇头说，“没有的事！看书总需要安静的环境，嘈杂吵闹怎么看得下去呢？”

玛利亚的姐姐申辩说：“玛利亚看书的确专心致志。不信，你试试！”

表姐一听，产生了好奇心，就对玛利亚的姐姐说：“来，我们跳舞！”玛利亚的姐姐心领神会，与表姐跳起舞来。她俩故意踏得地板“通通”响，还偷眼观察玛利亚。玛利亚一点反应也没有，照样在看书。

跳舞的办法不见效，表姐的脑子一转，有了一个新点子。只见她将手伸到玛利亚姐姐的腋下，搔起痒痒来了。两个女孩“格格格”地大笑着闹了起来，但玛利亚仍在看书。

表姐不甘心，又想出了第三个花样：悄悄搬来一些椅子，在玛利亚的身后搭起了椅子罗汉。表姐暗想：如果玛利亚不是真正用心读书的话，那么现在房间里突然安静下来，玛利亚必然要回头察看是怎么回事。只要她扭头往后看，身体稍微那么一挪动，就会碰倒椅子。

可是等候了好久，玛利亚也没有回头。表姐彻底信服了。

这位专心读书的玛利亚，长大后就是发现镭的著名科学家居里夫人。

每一个想取得杰出成就的女孩，都应该像玛利亚那样专心致

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

志。特别是在这个浮躁而喧闹的社会中，要精通某件事，没有专一执着的精神，不能投入其中是不可能的。

好性格贴心絮语

坚持每次只做一件事



许多成功人士的事迹都告诉我们，凡事专注必定能达到成功。不仅如此，它还能使本来很枯燥的工作变得快乐起来。专注力是可以训练出来的，一个非常有效的方法：坚持一次只做一件事。

步骤1：首先，清除头脑中分散注意力、产生压力的想法，使自己完全沉浸于此时此刻，集中注意力于一些平静、赋予能力的事上，以便专心于所必须做的事。

步骤2：一旦你感到集中精力有困难，不能清晰地思考时；或是当你想从一项任务中得到解脱而进入另一项任务时；或是为专攻一件小事而做大量的无用功而且至今尚未完成最重要的部分时，把注意力集中于手头上的事，就能放松自己，思维也就会专心下来、清晰起来。

步骤3：如果你的思维不可控制地会转移到那些令人分散注意力或使人苦恼的事上（过去已发生，现在有可能会发生或将来会发生的事），那就把你的注意力集中在平静的、能够赋予能力的事上。这样做的结果，会使你对自己，对其他所有的事感觉更放松、更有信心。然后，回到你要处理的事情，你会很高兴拥有清晰的头脑和放松。这样就能集中注意力，清晰地、富有创造力地思考问题，从而变得更投入、更高效、更富有成果，也更健康。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格培养小书签

关键点 1：人只要专注于某一项事业，那就一定会做出使自己都感到吃惊的成绩来。

关键点 2：一次只做一件事会使你专注，一生只做一件事会使你成名。

性格小测试

你的性格是浮躁，还是踏实

测试题目：

请看下面几个小问题，根据自己的情况回答“是”或“否”。

1. 你常常感到怀才不遇，所以经常跳槽吗？
2. 在求职时，你总想进大的企事业单位，结果常常碰壁吗？
3. 你经常打断别人的话，后来才发现误解了对方的意思吗？
4. 你经常静不下心来深入研究事物的来龙去脉吗？
5. 你认为按部就班是笨人才做的事吗？
6. 对简单枯燥但必须做的事，你会边抱怨边做吗？
7. 你觉得能同时做两件事或多件事是聪明的表现吗？
8. 你经常心神不定、烦躁不安吗？
9. 你经常觉得别人太幸运，而自己生不逢时吗？

说明：

（1）以上问题回答“是”得 1 分，回答“否”得 0 分。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

（2）得 0 ~ 3 分：你比较踏实，虽然刚入职场时有一点点不适应，但能快速调整自己，很开心地投入工作；得 4 ~ 6 分：你比较浮躁，理想与现实的反差使你很郁闷，但经历过一些教训后你能重新认识自我，回归现实，安分地做好自己的工作；得 7 ~ 9 分：你非常浮躁，不能正确评价自己，必须改变性格才行，否则一生都将处于悲剧之中。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十章

委婉些，别做透明的“水晶女孩”
——雕琢含蓄委婉的性格



性格直爽的女孩很可爱，也很可气，有时甚至很可怜。任何时候都直言不讳，直来直去，不仅难以达到理想的效果，有时还会使自己陷入严重不利的局面。含蓄是中国人情感交流的主调，也是女性的另一种“曲线美”。因此，在性格中加入含蓄婉转的女孩才更迷人，更有韵味。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 被人一眼就看穿不是什么好事

生活中，不少女孩喜欢水晶，不仅佩戴各种水晶饰品，还常以水晶自比，希望自己也像水晶那样莹洁滑润、光亮通透。

水晶女孩简单纯真，往往心直口快、无拘无束，总是没心没肺地大笑着，嘴边也没有把门的，显得随心所欲又有些漫不经心。这样的女孩，其自然阳光、纯真本性能带给周围人欢乐。

然而社会是复杂的，如果在集体生活中太透明，被人一眼看穿，一看你的脸色、一听你的言辞就知阴晴寒暑、雨雪风霜，会为自己平添许多障碍。

某事业单位来了一个新秘书，叫蓉蓉，是个刚毕业的女孩。她不仅要身材有身材，要脸蛋有脸蛋，而且活泼热情，手脚也勤快。

蓉蓉性格直率爽朗，说话接电话嗓门都很大。没几天，周围的同事们就对她的身家背景有了详细的了解。

"阿姨，晚上我不回来吃饭了，小王让我去他的单位等他，我们一起在外面吃。"这是蓉蓉和男友的妈妈在通电话。于是，同事们知道了她有一个姓王的男朋友，而且住在男朋友家里。旋即，那些对她有幻想的男同事们，一下子像泄了气的皮球。

"亲爱的，会开完了？我们刘院长碰到你啦，是吗？她夸我了吗？嘻嘻……"这是蓉蓉和男友讲电话。同事们恍然大悟："怪不得她可以顺利进来，原来她男友是咱单位主管部门的一个小领导，而且跟咱院长关系很好。"

随后，蓉蓉再热情地要帮同事们打字并整理资料时，同事们都恭恭敬敬地说自己搞就行了。大家都明白，元旦她就要成领导

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

夫人了，不久可能就要成自己的顶头上司，谁还敢把她当学徒差遣？

“你怎么这样啊？我就是跟同学看了一场电影，光明正大的，你就这么不相信我？我跟他真的没有什么！你说什么呀？那次手术他只是来看看我，那个孩子真的是你的！我再说一遍，你是我第一个男人，也是最后一个！我在上班，回去再说吧！”于是，同事们不仅了解了一场冲突，又不好意思地知道了很多。蓉蓉泪流满面，办公室里的同事们都低头沉默着，没一个人拿出勇气过来安慰她。

一天一天的，蓉蓉没心没肺地现场直播她的生活情况。虽然她是个不令人讨厌的女孩，可是同事们都不敢也不愿与她太过接近，只是远远地客气着。

最近，同事们又知道她和男友和好了。不久，人们又在她的电话中得知，她要去别的单位工作了，因为她觉得这个单位缺乏“团队精神”。

生活中有很多像蓉蓉这样的女孩，单纯善良，自称“有点二”，把自己完全透明化，亮给所有人看，结果给自己带来了不必要的麻烦。

涉世未深的女孩也许很难做到长袖善舞、八面玲珑，但起码要学会有所隐藏，不能把自己的一切都暴露在阳光下；否则，就算没有招致诋毁，也可能遭到孤立，成为别人茶余饭后的谈资和笑料，并对今后的发展产生不良影响。

好性格贴心絮语

注意保护自己的隐私

人是一个复杂的多面体。一般来说，每个人都有光彩的一面，也都有相对不光彩的一面。女孩在初入职场时，要注意自己的言

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行，善于把自己的缺点和隐私藏起来，以免使自己陷入被动的境地。

步骤1：自己的事不要随便说

自己一些重要的私人关系，自己的秘密，不宜向同事透露。如果打电话涉及这些问题，要注意回避，并放低声音。更不要轻易和同事说起这些，即使你跟某个人感情不错。毕竟，同事之间有一定的利益竞争，不同于生活中的朋友。

步骤2：管好自己的私人用品

一些生活小用品也向他人传达了一定的信息，细心的人会根据你的日常用品来判断你。因此，私人物品最好不要带到办公室里，如果必须带来，也要注意保管好。比如，一些病例、药品等。

步骤3：私人活动远离单位

一些私人活动，以远离单位为妙。比如你请别人到饭店吃饭，席间要谈一些重要的私事，如果不巧碰上你的同事，可能产生很尴尬的场面。自己的住所是私人活动最主要的地方，也应离单位有一段距离，这样可以有效地把公事、私事分别开来。在与亲戚朋友之间私人往来时，留给他们的个人地址，应该是家庭住址，而不是办公室。这样你那些亲朋好友在找你时，不至于直接找到单位。

性格培养小书签

关键点1：必要的隐藏或保留，是不可或缺的防身之道。

关键点2：把自己摆在明处，只会增加被伤害的机会。

关键点3：自己的私事不可轻易透露给同事，因为你们之间是竞争关系。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 留点神秘，不被别人轻易看透

仔细观察就会发现，但凡一些富有魅力的女性几乎都有一个共同的特点，那就是轻易不会让人看透。她们很神秘，总是给人一种“雾里看花，水中望月”的朦胧感。

太容易得到的东西，往往不会被珍惜；而总也得不到的东西，常常被认为是最好的。这是人们普遍的心理。所以，女孩在与人交往时，尤其是在与异性交往时，一定要多留点神秘，不被对方轻易看透，这样才能得到对方足够的尊重和重视。

神秘的女孩常常拥有云遮雾绕、琢磨不定的心绪，变化多端、难以预测的性情。这种勾魂摄魄的魅力能吊足男人的胃口，激发男人天性中的征服欲，让对方魂牵梦萦。这种不卑不亢、云淡风轻的气度若有似无，能让他人心生敬畏而不敢怠慢。

有些女孩虽然生得花容月貌，但没有神秘感，起初男人们可能会被她热烈的情感所感动，都还想与她好下去。可是一次约会之后，正当他们准备发起追求攻势时，你却表现出迫不及待的阵势，一五一十地尽情倾诉。可想而知，当对方知道了你的一切，他对你的兴趣也会急速冷却，而你却往往一头雾水，理不出头绪来。

如果你让男人一眼就看透了，那就显得太浅白了，会让男人大失探奇的胃口。

一个女人在教导自己的妹妹：“你呀，就是太傻，一根筋。喜欢的男人一约你就立马答应，一点缓冲也没有，也从来不会拒绝，这哪行？”

“喜欢的男人约我当然要答应了，我高兴还来不及呢！难不成要我拒绝他呀，那他以后再也不理我了怎么办？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“你要真想抓住一个男人的心，就不要让他看透你；否则，他和你相处得越久，就越觉得没意思。就算你们最终在一起了，他也总有一天会受不了这种平淡无奇的生活。”

“可是，和我这样的人交往不是更省心些吗？省得猜来猜去的。”

“你错了，男人不喜欢省心，就是以猜女人为乐趣。你不满足他这种乐趣，他就会把好奇心用在别的女人身上，从别的女人身上寻找乐趣。”

的确，男人骨子里都有探险精神，他们不甘于平淡，喜欢刺激。这就像相比平静的湖水，男人们更喜欢海浪拍岸，所以在平静的湖水边，他们总喜欢用石子来激荡水面，看到水面泛起一层层水花而高兴不已。这恐怕也是一种天性。

所以有人说，男人都是一种犯贱的动物，你越不冷不热，他越知难而上；你越神秘，他越好奇。真要有一天，你在他面前一览无余了（无论是肉体还是精神），他反倒摆出一副大功告成的样子，准备鸣金收兵了。

聪明的女孩在任何男人面前都会保留一些神秘感，从来不把自己和盘托出，而是有所保留，让男人琢磨不透。这种神秘感会激起男人的好奇心，驱使彼此互相接触并且深入探索。在这个过程中，如果他本身就对你很欣赏，就会对你产生更多好感。在此基础上，由于你的神秘性对他产生了吸引力，他再通过进一步的了解，会发现你身上更多的闪光点。

当然，神秘感并非固定不变，女孩需要不断地用知识和智慧来填充、更新这些内容，使神秘的内容一边不断地被对方所探究和发现，一边又会被新的内容所充实和替换。一些徒有漂亮外表、缺乏丰富内心的女孩，她们的神秘往往只能让人有一时的新鲜感。随着时光流逝，由于知识贫乏、思想浅薄，她们很快就会失去吸引力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好性格贴心絮语

制造神秘感的方法

每个人都应该有自己的世界，有一处不为别人所知的天地。尤其对男人来说，最大的诱惑就是神秘和不可知。所以，女孩必须掌握一些制造神秘感的方法。

步骤1：自己的事情要有所保留

恋爱初期的人总是谈自己的事，想尽办法加深亲密关系。慢慢相互了解到一定程度时，女孩就应该保留一些自己的信息，即使保密的事不久就会被知道，也不要太早说给对方听，这是让对方朝思暮想的技巧之一。保留多少合适？让他知道百分之八十就好。

步骤2：态度不要太单一

富有神秘感的女孩有时会热烈回应，有时会脉脉含情，有时候又变得修女般冷漠，让男人捉摸不定、斗志昂扬。她们热情中有冷淡，接纳中还含有一定程度的拒绝，但不是各占50%，而是“晴时多云偶阵雨”。

步骤3：要善于留白

所谓“留白”是中国画的一个创作技巧，意思是画家不要把创作意图体现得太满太实，要留有一定的想象空间。有的女孩在和男人有了亲密关系后，毫不害羞地光着身子在男人面前走来走去，去卫生间时也很自然地不关门，这些都是不善留白的表现。男人喜欢欲拒还迎，半遮半掩，我们还是羞涩一点，不要那么“坦诚”吧。

需要注意的是，制造神秘感要适度，避免因为过于矜持或做作丧失一生的幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格培养小书签

关键点 1：对于男性来说，看不透的女性最有吸引力。

关键点 2：一份礼物，还没拆就知道里面是什么，就没意思了。

◎ 别让心直口快伤人伤己

心直口快，是人外向的一种表现。性格直率的女孩心里往往藏不了事，不管好事坏事，都想及时说出来，不会拐弯抹角，不需要让人琢磨。心直口快的女孩简单、真实，但也容易在不知不觉中得罪人。

小琼是一个心直口快的女孩，最喜欢和同事、朋友们聚在一起聊天，身边真正的朋友却没有几个。

这天早上，小琼在上楼时，看见同事周大姐的裙子上粘着个白纸条，定睛端详上面的字，写着“瞬吸蓝”三个字。小琼不顾一起上楼的几个同事，忍不住就告诉了她。这下把她窘坏了，幸亏裙子上粘的只是卫生巾的包装条。但奇怪的是，她从一楼爬到三楼，大家都没发现，唯独爬到四楼的时候让小琼给发现了。

小琼刚进办公室就发现领导的马甲穿反了，心直口快的她当然想要上前指出，但因为有个重要的工作，还没来得及开口就被身边的同事拉走了。等到临近中午的时候，小琼再次见到领导，忍不住大笑起来，并告知其原因。领导连忙反过来穿上仓皇而逃，但小琼的笑声并没有停，一想到领导大摇大摆地错穿了一上午，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

她的笑声便更加“铿锵而有力”。她还在心中嘀咕着：难道一上午都没有人告诉他？

午餐时，小琼到食堂打饭，路上遇见了这几天刚涂睫毛膏的女同事小菲。小琼觉得她涂上厚厚的睫毛油非常难看，仿佛要掉渣的样子。她已经忍了好几天，今天终于忍不住要告诉小菲。下午上班时，那位小菲就把眼睫毛擦掉了，并且以后也没涂了。小琼奇怪：大家都不觉得她睫毛膏难看吗？

下午，有一个业务员上公司来推销打印机，为了套近乎就夸负责采购的郑大姐又高又白。这时，小琼立马说：“她高是因为她今天穿了高跟鞋，脸上白是因为擦了粉。”郑大姐知道她性格直率，没有去计较，但脸色变得很难看。

诸如此类的情况还有很多。

身边的同事越来越疏远小琼，当她再次找人聊天的时候，所有人似乎都要忙别的事。最后公司要裁员了，小琼自然是第一个被裁的。

生活中，你是否也像小琼这样心直口快，让对方在公众场合感到尴尬？提醒对方没有错，直率也没有错，但要讲究场合、讲究方法。

心直口快的女孩说话时常只看到现象或问题，而不去考虑旁人的感受、观念、性格。她的话有可能一派胡言，但也有可能是事实，甚至鞭辟入里；一派胡言的直言，对方明知，却又不好发作，只好闷在心里；符合事实或鞭辟入里的直言因为直指核心，让当事人招架不住，有时甚至怀恨在心。所以，心直口快不论是对人或对事，都会让人受不了，于是人际关系就出现了阻碍，别人宁可离你远远的，眼不见为净，耳不听为静。

心直口快的人很多都具有“正义倾向”的性格，言语的爆发力杀伤力都很强，所以有时候这种人也会变成别人利用的对象，鼓动你去揭发某事的不法，去攻击某人的不公。不管成效如何，这种人总要成为牺牲品。因为成效好，鼓动你的人坐收战果，你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

分享不到多少；成效不好，你必成为别人的眼中钉，是排名第一的报复对象。

所以，如果你是心直口快的性格，还是改改吧，试着多点委婉，少点直白。

好性格贴心絮语

抑制住直言直语的冲动

直言直语是一把伤人又伤己的双面利刃。没有人乐意让自己的缺点或错误之处在大庭广众之下被暴露，有直言直语性格的女孩应抑制住直言直语的冲动，并且建立几个观念。

步骤1：对人方面，少直言他人的不当，或纠正他人性格上的弱点。每个人都有一个内心堡垒，“自我”便缩藏在里面。你的直言直语就是要攻破堡垒，此时别人往往会本能地防卫。因此，要抑制住自己，能不讲就不要讲，要讲就迂回地讲。

步骤2：对事方面，少去批评其中的不当。事是人计划的、人做的，批评“事”也往往是批评“人”。所谓“对事不对人”，这只是“障眼法”。除非你力量大、地位高，否则直言直语只会给自己带来麻烦！如果能改变事实，则这麻烦倒还值得；如果不能，还是闭上嘴巴吧！即使非讲不可，也只能迂回地讲。

步骤3：别指望所有的人都能站在你的立场考虑问题。认识到这一点，你会减少很多失望和挫折感。一定要谨慎选择那些你想信赖或想向其一吐为快的人。

性格培养小书签

关键点1：心可以直，但口一定不要太快。

关键点2：切莫“知无不言，言无不尽”。

关键点3：管住那张不受欢迎的“刀子嘴”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 用委婉含蓄代替“竹筒倒豆子”

一个男人如果直来直去，人们会说他豪爽。但一个女孩如果也像男人一样直来直去，那人们多半不会认同和接受。女性以温柔见长，在性格方面要含蓄、委婉一些，才能留给别人一个好印象。

委婉含蓄是运用迂回曲折的语言表达本意的方法。委婉含蓄，要比“竹筒倒豆子”高明得多。因为它不仅体现了一个人的性格，也体现了一个人的修养和智慧。把重要的、该说的部分故意隐藏起来，或说得不显露，却又能让人明白自己的意思，这就是所谓“只可意会，不可言传”。

在日常生活中，大多数人不喜欢听直来直去的话，特别是谈一些不高兴或是别人忌讳的事。从背后或其他角度委婉含蓄地把话说出来，就会让听者思而得其意，而且越揣摩似乎含义越深、越多，因而也就越有吸引力和感染力。同时与有矛盾和有意见的人说话，还会使矛盾在委婉之中自然而然地除去火力，既不激化矛盾，又能解决矛盾，使人与人之间的关系更加和谐，使自己的形象更易于被他人接受。

委婉含蓄是人际交往的润滑剂，一个女孩如果能运用适当的语言表达手段，不仅能在社交中树立起谦逊成熟的形象和良好的修养，还有利于彼此的交流和交往目的的达成。有时，一句含蓄的语言就能使双方在笑声中相互谅解和愉悦。

在相当多的情况下，委婉还是说服别人或促使听者反省自查的“温柔”武器。有一次，居里夫人过生日，丈夫彼埃尔用一年的积蓄买了一件名贵的大衣，作为生日礼物送给爱妻。当她看到丈夫手中的大衣时爱怨交集，既想要感激丈夫对自己的爱，也想要说明不该买这样贵重的礼物，因为那时试验正缺钱。于是，她婉言道：“亲爱的，谢谢你，谢谢你，这件大衣确实谁见了都是喜

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

欢的，但是我要说，幸福是内涵的。比如，你送我一束鲜花祝贺生日，对我们来说就好得多。只要我们永远一起生活、战斗，比你送我任何贵重物品都要珍贵。”这一席话使丈夫认识到自己花那么多钱买礼物确实欠妥当。

姜夔曾说过这样的话：“语贵含蓄。东坡云言有尽而意无穷者，天下之至言也……若句中无余字，篇中无长语，非善之善者也。句中有余味。篇中有余意，善之善者也。”说的就是委婉含蓄的魅力。

好性格贴心絮语

以委婉代替直言的技巧



以委婉代替直言是女孩在社会上安身立命的客观要求。那么，如何才能恰当地使用委婉含蓄的方式来表情达意呢？总结起来，大致有下面几个技巧。

步骤1：讳饰式委婉法

讳饰式委婉法，是用委婉的词语表示不便直说或使人感到难堪的方法。有时即使动机是好的，如果语言不加讳饰，也容易招人反感。比如，售票员说：“哪位给这个‘大肚子’让个座位。”尽管有人让出了座位，孕妇却没有坐，因为“大肚子”这一称呼使她难堪。如果这句话换成：“为了祖国的下一代，请哪位热心人，给这位‘有喜’的大姐让个座位。”当有人让出座位时，这位孕妇就不会不肯坐了。

步骤2：借用式委婉法

借用式委婉法，是借用一事物或他事物的特征来代替对事物实质问题直接回答的方法。在纽约国际笔会第四十八届年会上，有人问中国代表陆文夫：“陆先生，您对性文学怎么看？”陆文夫说：“西方朋友接受一盒礼品时，往往当着别人的面就打开来看。而中国人恰恰相反，一般都要等客人离开以后才打开盒子。”

步骤3：岔题式委婉法

女孩甲：何姐这个人什么都好，就是有点好大喜功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女孩乙：最近播的新版《红楼梦》，你看了吗？

女孩甲：没看。你知道吗，向市里上报的材料尽说好话，把何姐捧上了天……

女孩乙：唉，你不看真可惜，看了就能知道跟电影相比到底哪个拍得好。

不难看出，女孩乙一再岔题，是为了委婉地表明：她不愿意背后随便议论别人。如果女孩甲能知趣，说话至此，就该停止说短道长了。

除了上述几种方法外，委婉含蓄的技巧还有很多，只要你用心，就能发现更多软化语言的方法。

性格培养小书签

关键点 1：委婉含蓄使别人得到尊重，使自己得到尊敬。

关键点 2：不要觉得委婉很累，如果你不想撞南墙的话。

◎ 说“谎”有时是一种善良和教养

从小老师和父母就教育我们要做一个诚实的孩子，不能说谎。随着年龄的增长和生活经历的增加，我们知道在有些时候不能不说谎；在一些非常时期，说“谎”还是一种善良和教养，只有说“谎”，才会使别人生活得开心些，结果也更加圆满。

林语堂曾说：“什么是中国人的教养？我一直苦苦思索，于是发现了以下三点：一，说谎……二，具有像绅士一样说谎的能力；三，以幽默感理解自己心境的平静，并且对地球上的任何事物都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不过于热衷。”

既然我们身为中国人，又生活在中国人中间，就需要讲究方式，与人交流时，不要以为内心实在便可以不拘言语。这是客观对我们的要求，或者说是客观对我们的逼迫。

人性中一条很重要的弱点，就是大家都乐于被虚假的事实所安慰。特别是有些女孩就乐意被别人欺骗。比如，三番五次地问恋人：“你爱我吗？”

废话！当着你的面回答，他敢说不爱你吗？

“当然爱你了，这个世界上我就爱你一个！”于是女孩高兴了。

有些女孩也喜欢问恋人：“以前，你谈过朋友没有？没关系，老实告诉我好了，即使谈过我也不会计较的。”

老实的男孩就一五一十地说谈过。好，只要以后吵架，那位女孩准会旧事重提：“哼，你与以前的情人如何，如何……”总是在两人关系上投下阴影。

明智的男孩此时都会骗一下女友：“没谈过，你是我的初恋。”有些怕女友不信，就说：“谈是谈过，但没什么，只是拉了一下手。”



这样女孩一定乐意。其实女孩未必相信，但即使知道这是谎言也很少有较真的。不是有女孩这样说吗？“好男人骗你一辈子，坏男人骗你一阵子。”

其实不仅女孩乐意被骗，男人有时候也是，你太坦白，会让男人受不了。

在一个美丽的校园，有一对恋人在漫步，迎面走来一个男生，女孩的脸色忽然变得怪怪的，跑过去跟那个人说了几句话后，又走回男友身边，变得闷不吭声。男友问她，怎么了？她说：刚刚那个人是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前任男友，以前住在一起……

虽然男友不是个心胸狭窄的人，可是她的过分坦白，让他非常不舒服。以后每次在一起亲热，他都如鲠在喉。结果，吵了几次就完了。

人都喜欢幻想，都喜欢陶醉在甜蜜的梦里。然而，现实却永远是冷酷的，缺少浪漫色彩。那么有时骗一下人，让别人沉浸在梦想里，享受生活的甜蜜，也未尝不是一件好事，何苦要直言直语让其清醒，而面对残酷的现实，感受生活的无情呢？

在生活中和电视电影中，不乏这样的事例。作为医生，面对一个生命垂危的重症患者，经常会宽慰病人说："只要配合治疗，很快就会康复。"同样，作为病人亲友的人，在去探望病人时，即使知道他活不了几天，也要把谎撒下去，让病人满怀信心地接受治疗。因为生命本身有时是会创造奇迹的，即使没有奇迹出现，让病人充满希望地多活两天也是一种人道精神的表现。这时，你不撒谎，还能怎么办？

在医疗方面，谎言必不可少；在家庭生活方面，适当的谎言也会对人产生积极的影响。

比如，一对新婚夫妻，妻子的手艺不佳，烹饪的菜肴难以下咽，丈夫此时偏要硬着头皮吃，边吃边赞："味道好极了。"假装吃得津津有味。这就是夫妻之间善意的谎言，妻子即使知道你说的是谎言，也会乐意接受的。

再如，老公给老婆买的衣服，颜色和款式并不符合老婆的心理，但老婆为了不让老公失望，故意说很喜欢。假如老婆说了实话，两个人都不开心，老公还会感到很尴尬。而一句谎言，就避免了不快，使夫妻之间充满了浪漫的温馨。

善意的谎言是生活的希望，是信念的原动力。当我们为了他人的幸福和希望而适度地制造一些谎言的时候，谎言即变为理解和尊重，并且具有神奇的力量。它能让人从心里燃起希望之火，也能让人确信世界上有爱、有信任、有感动！在灾难突然降临时的谎言，有时就是救命的谎言。

善意的谎言是真实情感的流露，里面藏着善良、藏着怜爱，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

更藏着美好的期望和祝福。它就像一抹润滑剂，让多棱多角的现实变得圆润起来，让脆弱的人走向坚强，让失落的人看到希望，让绝望的人看到生命的微光依然在闪耀。

好性格贴心絮语

提高假话的“可信度”

虽然很多女孩知道说谎言的积极作用，但总是害怕被别人识破，所以撒谎时心里特别紧张，一紧张，表情就不自然，语言也结结巴巴、嗯嗯啊啊。更有甚者，惊慌失措，手忙脚乱。别人一看你这副样子，哪怕你说的是真话，也不敢相信了。

在现实生活中，要想让假话有较高的“可信度”，让这种编出来的事实真正发挥出它的作用，就需要巧妙地把握好下面三个要点。

步骤 1：要说得干脆利落，不可吞吞吐吐

通常，我们对一个吞吞吐吐讲话的人会心里怀疑，认为这个欲言又止是编织借口与谎言，从而严加防范。而对于干净利落的人则抱有好感，好像不假思索是一种不藏心机、诚实坦率的作风，常常对以这种方式讲出的话深信不疑，认为那种脱口而出的话不像在撒谎。其实，高明的骗子就是利用了人们的这一心理而大撒其谎的。

步骤 2：要说得合情合理，让对方真假难辨

在你编造某种真实的时候，要尽量显得合情合理，不能与现实生活的差距过大。要编得大致符合当时、当地、当事人的实际情况，这样才能使对方信以为真。

步骤 3：表达要疏而不漏，态度诚恳

说谎时，应当辅以情感、神态、动作、语调等的帮助。对方对你所编造内容的接受程度，取决于对你表达的感知与理解的深浅。你的表达越明晰、越确切、越执着、越有感染力，对方的感知与理解力就越强，从而导致其产生错觉的概率也越高。

当然，我们的本意并不是在鼓励大家说假话，只是在有些特定的场合，假话有助于生活变得和谐，有利于你摆脱窘境、减少

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

麻烦。如果你能本着真诚的原则，编造出他人容易接受而不伤害其他任何人的谎言，那是你的高明。

性格培养小书签

关键点1：世界上只有孩子和傻瓜不会撒谎。

关键点2：人有时候宁可听一百句谎话，也不想听一句不愿听到的真话。

◎ 把“不”字说得婉转一些

拒绝，总是会使人难堪，无论是拒绝的人，还是被拒绝的人。所以有的女孩宁愿委屈自己，也不愿意去拒绝别人。

然而，谁也做不到有求必应，何况有些要求还会很过分。拒绝是一种权利，也是一种艺术。作为女孩，不仅要敢于拒绝，更要善于拒绝。一旦你觉得无法去做或不想去做，心意就要坚决，但“不”字应该说得婉转一些，既能拒绝别人，又不能让别人太尴尬和难堪。

小琳是做服装生意的小老板，一年前与小霞在一个朋友家认识，之后她们断断续续地有所联系，有时小琳还会带点小礼品送给小霞。

最近，小琳生意不太顺利，便上门找到小霞，打算向她借钱周转。但小琳在朋友中的口碑不是太好，借别人的钱总是不能按期归还，给人很难要回来的感觉，因此小霞有意拒绝她。于是，没等小琳开口，小霞就说：“看你好像有事，你我相识已不短，有什么事情尽管说，我一定全力相助，借钱除外。”此话一出，小琳

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也没辙了，只好客套地说上几句，悻悻地离开了。

在有些时候，当意识到对方的意图而处于不好意思拒绝他人的情况下，不如就把麻烦挡在门外，不给他人提出要求的机会，也就能免去自己找各种借口回绝他人的烦恼。

小霞看出了小琳的意图，于是采用先发制人的方法，先把不能帮忙的事说出来，对方自然不好再说什么。这种方法对于那些躲无可躲的人来说，尤其适用。这种婉转拒绝的方法往往能取得良好的效果。

那么，在生活中，如果遇到情理之中的请求，但自己帮不了或不想帮，应该怎么处理呢?

人都有自尊心，一个人有求于别人时，很可能已处在万不得已的情况下，其心情多半是既无奈而又感到不好意思。如果一开口就说“不”，很容易伤害对方的自尊心，引起对方强烈的不满，甚至怀恨。所以一定要记住，拒绝对方，要尽量做到不伤害对方的自尊心。要让对方明白，你的拒绝是出于不得已，并且感到很抱歉、很遗憾的，这样才能够收到良好的效果。

具体来说，先不要急着拒绝对方，而应该尊重对方的愿望，从头到尾认真听完对方的请求，先说一些关心、同情的话，然后再讲清实际情况，说明无法接受要求的理由。由于先说了一些让人听后产生共鸣的话，对方才能相信你所陈述的情况是真实的，相信你的拒绝是出于无奈，因而也能够理解你。

好性格贴心絮语

拒绝别人的常用步骤

对于生活中的一般请求、邀请，女孩在拒绝时要遵循科学的步骤，以取得满意的拒绝效果。一般来说，拒绝时应采取下面的基本步骤。

步骤1：先表明态度

有的女孩对于要拒绝或是接受，在态度上常表现得暧昧不明，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

给对方造成一种期待。虽然想表示拒绝，却又并不出口。听别人几句“甜言蜜语”，就轻易地承诺下来的举动，也是自己态度不明确所造成的。

步骤2：降低对方对你的期望

大凡来找你帮忙的人，都相信你能解决这个问题，且抱有很高的期望值。一般来说，如果适当地讲一讲自己的短处，就降低了对方的期望。在此基础上，抓住适当的机会多讲别人的长处，就能把对方的求助目标自然地转移过去。这样不仅可以达到拒绝的目的，而且使被拒绝者因得到一个更好的归宿，由意外的成功所产生的愉快和欣慰心情，取代了原有的失望与烦恼。

步骤3：缓和对方对“不”的抗拒感

对别人的要求要洗耳恭听，对自己不能答应的事要表示抱歉，体谅对方的苦心……这些都是在你说“不”之前所应思考的。当你想拒绝对方时，可以连连发出敬语，使对方产生“可能被拒绝”的预感，形成对方对于“不”的心理准备，缓和对方的抗拒感。

性格培养小书签

关键点1：不要害怕拒绝，如果自己的理由正当。

关键点2：拒绝要委婉，既要把意思表达清楚，又不能太伤人自尊。

性格小测试

你的说“谎”水平是高，还是低

测试题目：

生活中我们会发现，有的人善于说谎，而有的人则很不擅长

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说谎。你的说谎水平如何？快来测测吧！

假如在奇幻的世界里，有一棵很恐怖的树，它有一个血盆大口，能一口把人给吞下去。你认为这棵树是利用哪种方式来让人靠近，进而捕食的呢？

A. 模仿对方恋人的声音引人靠近。

B. 用美妙的歌声吸引人靠近。

C. 利用飞翔在它周围的小鸟使者引人靠近。

D. 散发迷人的香气引人靠近。

E. 什么都不做，只是静静等待好奇的人走过来。

说明：

选择 A：你说谎的水平极高，不管善意与否，都以认真的态度在说谎，所以常常神不知鬼不觉地蒙混过关，但是不小心败露的话，就会让人遭受很重的打击。所以对于重大的事情，你还是不说谎为好。

选择 B：你说谎水平较高，常常会渲染扩大事情，多是为了讨人喜欢说的善意的谎言。但如果发展下去，即使你没有说谎，别人也有所误解，因为你经常夸大得有点离谱了。

选择 C：你说谎的水平中等，为了使谎言显得可信，你特别喜欢将问题推脱到别人身上，但是如果当面对质的话，就往往会让事情变得很糟。建议不要把别人卷入你的谎言中，以免被揭穿时牵连到别人，或弄得大家都很僵。

选择 D：你说谎的水平很一般，很容易被别人识破，可称得上是诚实的人。你一般只对一些无伤大雅的小事撒一些并不高明的谎，显得有点可爱。

选择 E：你谈不上说谎的水平问题，因为你心直口快，而且对谎言非常反感，即使对方不想听的事实你也实话实说，结果常常得罪人。建议你适当调整这种性格，学会在必要时说谎。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十一章

掩藏锋芒，别成为众人眼里的钉子

——打磨低调内敛的性格



低调内敛是自保与求胜的不二法门。世界上的人多种多样，但“枪打出头鸟”的心理人人都有。性格低调内敛的女孩，不自命不凡、不锋芒毕露，为人处世不张扬、不炫耀。这样的女孩能让人看得惯，不招人嫌、招人嫉，从而给自己营造一个良好的生存环境和广阔的发展空间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 低调是一种能改善性格的性格

人人都渴望成功，都渴望荣誉。不少女孩为了这些目标，拼命张扬，平日里锋芒毕露，工作中处处争先，交往中高谈阔论。可是到后来，大家才惊讶地发现：这样的人成功得最晚，或者说没有达到她原本希望达到的高度。她们不缺外貌，不缺才气，不缺激情，不缺信念，为什么会这样呢？

答案就是：她们没有低调的性格，因而处处碰壁。

人都说，性格决定成败。导致事业失败的性格有很多，而低调的性格，正是改善这些“失败性格”的良药。

（1）炫耀。爱炫耀的人必然引来别人的嫉妒、反感，有时还会引火烧身，如郭美美；而低调的人则不显山、不露水，因而不会伤到别人的自尊，也有利于保身避祸。



（2）争斗。这种人争强好胜，咄咄逼人，处处树敌，容易成为众人的靶子；而低调的人不争一时的输赢，不仅少了很多敌人，还为自己的发展赢得了很多时间和机会。

（3）自满。这种人认为自己的总是最好的，不屑于向别人学习，因而达

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到一定高度后就无法进步了；而低调的人为人谦虚，不仅受人欢迎，还能不断学习进步。

（4）狂妄。狂妄者容易使周围的人群起而攻之，即使能力很强，也会兵败乌江；低调的人有自知之明，并且以低示人，能和周围的人建立良好的关系。

（5）自卑。自卑的人往往有强烈的自尊心，要么用封闭的方式固守一片小天地保护自尊，要么用自以为是的方式掩盖自卑，从而获得虚假的自尊；而低调的人由于能正确认识自我，因而能建立起健康的自信心，并不需要用极端的方式保护或获得所谓的自尊心。

（6）浮躁。这种人眼高手低，不肯踏实认真地做事，凡事浅尝辄止，因此难成大事；而低调的人由于能客观评价自己和所处的环境，所以能静下心来踏实做事，为将来的成功做好充分的积累。

（7）冒进。性格冒进的人轻率冲动；而性格低调的人很理智，稳扎稳打，时机未成熟时能挺住，毛羽不丰时懂让步。

（8）狭隘。这种人心胸狭隘，以自我为中心，只想得不想失，只顾己不顾人，容易伤害别人，很难与人相处，孤立无援；而低调的人，往往有一个开阔的胸襟，有一种良好的得失观念，能顾及别人的感受，因而往往能拥有好人缘，获得他人的帮助。

可见，这些导致失败的性格缺点都是低调者可以直接避免的。打磨低调的性格，才可以改善自己的性格，从而获得一个圆满的人生。

好性格贴心絮语

培养低调性格的四个要点

亦舒在《圆舞》中说：真正有气质的淑女，从不炫耀她所拥有的一切，她不告诉人她读过什么书，去过什么地方，有多少件

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

衣服，买过什么珠宝，因为她没有自卑感。的确，低调是一种性格，一种境界，一种风度，一种修养，一种去留无意的胸襟，一种宠辱不惊的情怀。低调的女孩总能以平常心面对喧嚣的世界、纷扰的人群，短期内看不出其与众不同之处，但时间长了一定会做成大事的。

培养低调的性格，要把握四个要点。

步骤1：在姿态上要低调，大智若愚，韬光养晦，不大肆张扬，做出一副低调的姿态，让周围的人解除对你的心理防范。

步骤2：在言辞上要低调，说话时不可伤害他人自尊，得意而不忘形，莫逞一时口头之快，不要随意揭人伤疤。

步骤3：在心态上要低调，不应恃才傲物，不要锋芒毕露，不能轻易伤害他人，经常保持一颗宽容的心，不以自己的喜好衡量他人，不因为别人一时的过错而横加指责，在一个良好的和善的心态底下愉快地生活。

步骤4：要有足够的能力和内涵。低调的同时，要注意提高自己的能力和内涵。如果不注意积累，一味低调而不进取，就不是真正的低调了。

性格培养小书签

关键点1：低调是改善“失败性格”的良药。

关键点2：多一点低调，就能少碰一点壁。

关键点3：张扬是跌倒的起始点，低调是卓越的直通车。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 过早“崭露头角”会陷入被动

初涉职场的女孩，往往急于显露自己的才能和实力，盼望尽快得到领导的认可和刮目相看，因而表现得锋芒毕露，凡事都要争个“先手”。但是，职场没有“女士优先”，过早地“崭露头角”可能会陷入某些潜在的被动。

小莲毕业于北京某大学金融专业，毕业之后到一家国有企业担任技术员一职，试用期半年。在业务方面，小莲表现十分出色，一次业务谈判连老总都对她刮目相看。但令人意外的是，半年试用期结束时，公司人事部门却委婉地告诉她：“‘十一’长假结束后，你不用来公司了。”

原来，小莲自从下车间开始，就对单位的这也看不惯、那也看不顺。未到三个月，她就给总经理写了洋洋万言的意见书，上至单位领导的工作作风与方法，下至单位职工的工薪、福利，一一罗列了现存的问题与弊端，并提出了周详的改进意见。结果被单位某些掌握实权的领导视为狂妄、骄傲乃至神经病，当然她的建议也没有被采纳。

事后小莲才知道，单位领导和同事对于她的综合表现给予了四个字——锋芒太露。过于急切地想往上爬，不注意处理人际关系，对于前辈同事也不够尊重，这些都是小莲的致命伤。更让领导和同事难以接受的是，对于他们的一些错误，以及单位某些制度上的不健全，小莲都会毫不保留地提出，丝毫不注意情面。

刚刚走上工作岗位的女孩，即使是一个天才，如果性格张扬，丝毫不懂收敛，也会导致别人的嫉妒和不满，一不小心就会成为大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

家的眼中钉。提出建议是正常的，但如果像小莲那样没有认清形势，过早“崭露头角”，不懂得自我保护，往往会使自己陷于不利之地。

首先，过早地“崭露头角”，无形中就将自己放在了一个较高的起点和定位上。由于你处处显露自己的才干和见识，人们就会产生一种心理定势，认为你总能比别人强。一旦你有遗漏和失误，别人轻则说你还欠火候，重则落井下石，幸灾乐祸地说这是自高自大的最好报应。

其次，过早地“崭露头角”也会过早地遭到淘汰。升迁之争存在的一个普遍规律便是淘汰制，通过不断的淘汰来实现金字塔式的职位升迁。过早地进入这个程序，就意味着有可能过早地遭到淘汰。

最后，过早地“崭露头角”根基不稳。倘若你没有厚积薄发的积累，却一股脑儿将十八般武艺悉数亮出来，便是应了中国那句忌语：“好话不可说尽、力气不可用尽、才华不可露尽。”一旦成强弩之末，连鲁缟都穿不过，那肯定会被嗤之以鼻，逐出场外。到那时岂不心血白费、努力落空？因而最终的成功者，往往是“后发”之人。

总之，初入职场的女孩要学会低调，不要过分冲动地把自己想获升迁的急切心情溢于言表，也不要过早地卷入这种竞争之中，否则将给自己的发展带来不利。包大人很忙，到时候喊冤都没处喊。

好性格贴心絮语

做一匹不被看好的“黑马”

*****

“黑马”是赛马比赛中的一个专门术语，是指在赛马场上本来不被看好的马匹，却能在比赛中让绝大多数人跌破眼镜，成为出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

乎意料的获胜者。后来这个词被用来比喻出人意料的获胜者。性格低调的女孩很容易成为一匹黑马，因为她的低姿态可以使自己避免过于引人注目，而当处于劣势的时候，就更是一种对于自己的保护。

步骤1：抑制被关注的欲望

为了引人注目而采取高调行为，会给自己带来不利影响。因为众人关注的目光中，不但有赞赏，也可能有嫉妒和仇恨。把自己置身于这样的焦点之下，就要平白地花费不少精力来应付，没有时间来做真正要做的事情了。所以，明智的女孩应保持低姿态，不把所有的眼球都吸引到自己的身上。

步骤2：学会藏拙

即使你认为自己满腹才华，即使你认为自己的能力比别人要强，也要学会藏拙，这是一种能量的内敛，也是保护自己的有效手段。不卷进是非、不招人嫌、不招人嫉、不动声色地把自己要做的事情做好，才会带来更大的成功。

步骤3：等待有利的时机

以一种低姿态出现在大家面前，表现得谦虚、平和、朴实、憨厚，甚至愚笨、毕恭毕敬，使大家感到自己受人尊重，就会放松警惕，觉得自己用不着花费太大精力去对付一个“傻瓜”了。期间，你蓄积实力，等待时机，一旦形势有利于自己，就脱隐显扬，做出惊人的成就，这样就成了一匹“黑马”。

性格培养小书签

关键点1：起跑时冲在最前面的人，往往不是最后的冠军。

关键点2：给张扬穿上低调的马甲，你就能笑到最后。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 不要让上司觉得你处处抢风头

刚入职场的女孩和上司相处，一定要保持低姿态，扮演好自己的角色，把握好做事的分寸和尺度，不要超越了自己的位置。尤其是面对女上司，千万不要让她觉得你在抢她的风头。

小美是一个不折不扣的美女，在大学校园里颇受欢迎。但是步入职场后，她因为美貌与智慧常常被上司穿小鞋、被同事排挤。

毕业后的小美进入一家外企工作，每天衣着光鲜亮丽地出入写字楼，别提多风光了。但是这种风光不到一年就消失不见了。为什么呢？因为整个公司的女人都反感小美的张扬，经常跟她过不去。最先跟小美过不去的是小美的女上司，在工作上处处刁难，并与公司其他员工一起孤立小美。小美在学校风光惯了，对于女上司的举动当然是以牙还牙，除了工作上的事情外，基本上不会跟女上司说一句话。

有一次上司带领她和几个同事去跟一个客户洽谈，在酒店迎接的人错把小美当成了领导，让站在一边的上司好不尴尬。事后不久，女上司联合其他同事，特意跟老板“美言”了几句，小美就被辞退了。

有些女孩性格张扬，喜欢炫耀，不但表现得与身边的同事不同，而且还忍不住抢上司的风头。一旦突破了上司的心理底线，她在这个单位的末日就到了。

常言道：“退一步海阔天空，进一步逼虎伤人。”这话讲的还是十分有道理的。和上司相处，一定要保持低调，扮演好自己的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

角色，把握好分寸，不要让上司觉得你处处抢风头。

那么，如何才能避免这种情况发生呢？主要应当注意以下几点。

（1）在公司里不要穿得比上司好。穿得比上司名贵，打扮得比上司夺目，同上司在一起的时候，自然就夺去了上司的风采，抢走了别人对上司的注意力。有的上司可能不喜欢装扮自己，但你也不要以为这样的上司就不会在乎下属的穿着打扮，也不等于承认自己甘愿被下属的风采盖住。离开了公司，离开了上司，即使你在天桥上走猫步，也与领导无关，因为你的风采已经对上司构不成威胁了。

（2）同上司在一起，一定要突出上司的地位。同上司出席公务活动，或者陪上司一起休闲，一定要注意突出上司的地位。你一定要表现出低姿态，手勤，腿勤，态度谦逊，让人一眼就能看出谁是上司。当你面对的是一个其貌不扬，甚至是没有一点领导气质的上司，更要小心应对。如果碰到有人错把你当成领导的情况，你应该在握手的一刹那及时表明你不是，然后赶快向对方介绍你的上司。这样才会及时化解尴尬，又不失上司的尊严。

（3）如果上司错了，要先听，再婉转地表达自己的见解。假如你觉得上司错了，不要憋不住劲儿，想理论一番，甚至直接指出上司的过失。这样，即使上司认识到你是对的，但面子上肯定会挂不住，一定会把你视为一个可恶的下属。

（4）不折不扣地执行。细心的人都可能会发现这样一个事实：在单位里，同样都是服从老板、尊重领导，每个人在领导心目中的位置却大不相同。这是为什么？这就是能否掌握做下属的艺术。有的人肯动脑子，会表现，主动出击，经常能把上级的命令不折不扣地执行，并且收获很大；相反，有的人却仅仅当成被动应付公事，不重视信息反馈，甚至“斩而不奏”，结果往往事倍功半。

（5）不要抢功劳。当你努力完成了上司重要的计划，取得了美满的业绩，不要太得意洋洋，更不要大功独揽。作为下属，你的职责主要是协助上司，尽力完成上司指派的工作是分内之事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你有功劳，上司自然会奖赏你，即使一时没表示，也会心中有数。假如你不懂低调，硬要出来急取风光，只会令上司觉得你不自量力、不懂大体。



好性格贴心絮语

别显得比上司还聪明能干

不抢上司的风头，除了上面讲的几点外，还有一点非常重要，就是在聪明才智方面，不要让上司觉得你比他（她）强。这是人的自尊心所在，很少有人愿意让自己的下属成绩超过自己。这时，他（她）往往有两种举动：一是想方设法窃取你的成果；二是干脆给你穿小鞋，让你知难而退。但无论哪种方法，都会让你疲于应付。对此，年轻女孩应做好以下两点。

步骤1：以假装的愚笨反衬上司的高明

上班不久的女孩，应适当掩饰自己的实力，以假装的愚笨来反衬上司的高明。尤其是当遇到一个平庸的顶头上司，你更需要如此。由于他（她）自身的能力有限，又想保住自己的位置，因此会千方百计地显示自己的能力。而如果你过于聪明，想法总是比他（她）的多，策划比他（她）做得还好，而且又不懂得适时掩藏，他（她）一定会感觉很失落和紧张。这时，也许你离倒霉就不远了。

步骤2：不要把事情处理得太圆满

上司交办一件事，你办得无可挑剔，似乎显得比他（她）还高明，他（她）可能就会感到伤了自尊，不仅不会得到提拔反而会被“封杀”。相反，如果你能常常故意在明显的地方留一点儿瑕疵，让上司指点一二，这样即使你很有才干，别人也不会对你敬而远之。当上司一旦发现“原来你也有错”的时候，反而会失去对你的戒心，更加器重你。这就好比把主席台的中心位置留给上司，等着他来做“最高指示”一样。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格培养小书签

关键点 1：千万别抢上司的风头，尤其是女上司。

关键点 2：让上司觉得其比你聪明，而不是相反。

◎ 力戒给人狂妄自大的印象

狂妄自大，会导致人丧失继续进取的兴趣，从而忽视自我检点，忽视周围的危险。言行上的狂傲姿态，就表现为得意洋洋或者不可一世。这恰恰是招人厌恶、引人嫉恨的一大祸根。

狂妄的人会怎样？会被更狂的人震慑住、收拾住。在这个你不怕我、我不怕你的世界中，狂态并不能征服人。尽管你可能才智过人，但仍需要收敛，心可狂，面不可狂。这样才能安全避身。

有的女孩可能会说，该谦虚的时候自然应该客气一下，可是我有了大功劳，正是别人对我感恩戴德或欣赏有加的时候，还有低调的必要吗？

持这种观点的人只知其一不知其二，对人情世故仍不甚了解。如果照这种观点去做，用不了多久就会降低人们对你的好感，感恩戴德和欣赏有加就变成了反感，有时还会引来灾祸。历史上，那种由于居功自傲、最终招来杀身之祸的将领不在少数，他们并未战死在拼杀的疆场，而是断魂于自己人的刀下，令人惋惜也让人深思。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可见，谦虚还是狂妄，不仅仅是一个性格修养问题，而且是一个事关生存发展的大问题。因此，年轻女孩必须凡事谦虚谨慎，才能使自己立于不败之地。

在日常生活中，也有很多女孩知道低调的重要性，在得到表扬和夸奖时，也想表现出谦虚，却寻找不到适当的方式。要么手足无措，面红耳赤，支支吾吾，要么说一些“归功于集体，归功于大家”的套话。其方式陈旧，语言贫乏，千篇一律，给人一种矫揉造作之感。不能恰当地表达，会给人留下一个虚伪的印象。所以，我们有必要探讨一下，不同的时间，不同的氛围，如何用不同的方式表达自己的谦虚，才能显得丝毫不自满、不狂妄。

一是转移对象法。当受到表扬或夸奖的时候，如果你感到在众人面前窘迫的话，不妨想办法转移人们的注意力，使自己巧妙地“脱身”，把表扬或夸奖的对象“嫁接”到别人身上。

二是自轻成绩法。任何称赞和夸奖都不可能毫无缘由，或是因为某件事，或是因为某方面的成绩。这时你不妨像绘画一样，轻描淡写地勾勒一笔即可。

三是相对肯定法。面对别人的称赞，如果把自己说得一无是处，不但起不到谦虚的作用，反倒会给人一种傲慢的感觉。正如俗话所说：“过度的谦虚就是骄傲。”比如有人称赞某影星演技高超时，她竟不屑一顾地说：“这算啥？”言外之意，她的真本领还没有拿出来。可见，谦虚要掌握好一定的分寸。鲁迅先生说：“哪有什么天才，我不过是把别人喝咖啡说闲话的时间都用在工作上罢了。”鲁迅先生否认自己是天才，却肯定自己珍惜时间这一优点，给人一种实在的感觉。

四是征求批评法。批评与赞美是一对反义词，但并不是“冤家对头”，在表现自己的谦虚时，让它俩“联姻”会取得更好的效果。那就是面对人们的赞美，诚恳地征求他们的批评，这样就更能表现你谦虚的精神。

以上关于表现谦虚的方式各有特色，但尚未概括所有谦虚的方法。在生活中，我们可以根据不同的场合、不同的环境、不同

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的对象，去不断创新。只要低调而诚恳，就会让别人吃下一颗定心丸，从而使自己更安全，也更受欢迎。



好性格贴心絮语

学会淡化别人的嫉妒

本书前面的章节讨论过如何克服自己嫉妒别人，但如何阻挡别人嫉妒你呢？虽然说“不遭人妒是庸才”，但如果这些负面影响在你还没成功时就把你压垮了，成功又从何谈起？因此，优秀的女孩还要学会淡化别人的嫉妒。

步骤 1：言及自己时谦和有礼

有优势或取得成绩是令人高兴的事，加上别人一提起、一奉承，更是容易陶醉而喜形于色，从而无形中加深别人的嫉妒。所以，面对别人的赞许恭贺，应谦和有礼、虚心。这样不仅能显示出自己的风度，淡化别人对你的嫉妒，而且能博得对你的好感。

步骤 2：强调外在因素

别人去办一件事没办成，而你却一下子办妥了。这时，你若开口闭口“我怎么怎么”，只能显出你比别人高一筹，从而招致嫉妒。而如果说：“能办妥这件事，一方面是因为前面的同事去过了，打下了基础，另一方面多亏了某某的大力帮助。”这就将办妥事的功劳归于“我”以外的外在因素，从而使人产生“还没忘了我的苦劳，我要是有别人的大力帮助也能办妥”这样借以自慰的想法，心理上便得到了平衡。

步骤 3：突出自身的劣势，故意示弱

如同“中和反应”一样，一个人身上的劣势往往能淡化其优势，给人以“平平常常”的印象。当你突出自己的劣势，就会减轻嫉妒者的心理压力，产生一种“哦，也和我一样无能”的心理平衡感，从而淡化乃至消除对你的嫉妒。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格培养小书签

关键点 1：无论什么时候，都不要狂妄自大。

关键点 2：在显示才华的时候，不要忘记淡化别人的嫉妒。

◎ 不要总是在口舌上压倒别人

生活中，有这样一种女孩：头脑灵活、善于争辩、口才出众。工作、生活中只要别人的利益或意见与自己的发生冲突，就要发挥自身特长，不把对方辩得脸红脖子粗、哑口无言绝不善罢甘休。久而久之，也就形成了一种性格：无论在什么情况下，不管在什么场合，也不论自己有理无理，一旦要用到嘴巴，她绝不会吃亏。

如果将这样的本事运用到辩论会、谈判桌上，这种人或许是个人才。但是在日常生活中，这种人往往会遭到冷落，因为她们没有意识到，实际生活并不是辩论赛场，也不是谈判桌；与你打交道的，并非是想与你在口才上一较高下的辩论者，也不是与你争夺利益的人，而是你工作或生活中的一些朋友。即使你口舌上压倒了别人，证实了你的观点正确，又有什么实际意义呢？是的，你把对方驳斥得无话可说了，的确有一种获胜的感觉。但是，你想没想到过这样做的代价呢？

世上最大的空耗之一就是与人争论，正如戴尔·卡耐基所说："争论的结果使双方比以前更相信自己绝对正确。要是输了，当然你就输了；如果赢了，你还是输了，因为争论赢不了他的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心。”

人人都有自尊心。不但大人物有，小人物也一样，甚至更强烈。当一无所有时，自尊心便是需要固守的最后领地。没有人愿意别人漠视自己作为一个人的存在。有时人们为了维护自尊，甚至会坚持错误，不可理喻。

如果我们当面驳斥一个人，他（她）会同意我们的观点吗？很难！因为我们否定了他（她）的智慧和判断力，打击了他（她）的自尊心，同时还伤害了他（她）的感情。他（她）非但不会同意我们的观点，还要进行反击。如果我们认识不到这一点，常常以一种“坚持真理”的姿态去焚烧别人的自尊心，就会使我们的生活处处碰壁，使我们的人生旅途拐进死胡同。

罗宾森教授曾说过一段富有启示性的话：“人，有时会很自然地改变自己的想法，但是如果有人说他错了，他就会恼火，更加固执己见，使他全心全意地去维护自己的想法。不是那想法本身多么珍贵，而是他的自尊心受到了威胁……”

想想吧，如果在争论中你输了，自然是输了自己的观点，无话可说；即使你赢得了争论，可是对方却会因此而认为你这个人性格太张扬，不易接近和相处，以后会因此而疏远你，更严重的还可能觉得你让他丢了面子，输了自尊，甚至挫伤了他的自信心和积极性，因而怨恨你的胜利，对你在心里产生抵触情绪，也许还想着总有一天要伺机报复。

看，你到底赢得了什么呢？在你的人际关系中，种下了这样一颗不好的种子，结出的会是好果子吗？是一场小小的争论重要，还是长远的良好的生存环境重要呢？你的观点不仅没被接受，还树立了一个敌人，难道你赢了吗？

睿智的富兰克林曾说过这样的话：假如你总是争论、辩驳，或许偶尔你能赢！可这种胜利是空的，因为对方内心的好感，你是永远也得不到的，所以你要好好想一想，你是要那种语言上的胜利，还是要别人对你发自内心的好感？

所以，对于一些非原则性的小事，最好低调一点、退让一步，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要陷入争论当中去，即使你是对的。



好性格贴心絮语

怎样避免与别人争论

争论往往是情绪化的，非理性的。一旦争论发生，即使你说得头头是道，对方也不会接受，这时完全是他（她）的感觉在起作用。伴随着争论出现的，必定是叫嚷、威吓、羞辱、奚落，完完全全的一场个人争斗。争论最大的弊端正是双方观点上的冲突转变为自尊的冲突，这就注定没有人能赢得争论。那么，怎样有效避免与别人争论呢？

步骤1：了解别人的观点，并寻找共同点

发生分歧时尽量保持冷静，不要只看重自己的理由，尝试着去了解对方的观点，可以使自己看事情的时候比较全面。对方的言论，你所同意的部分尽量先加以肯定，这样发生争论的可能性就减少了。

步骤2：不要直接指出别人的错误

一般来说，一个人免不了会看错事情、想错事情，假使能够自己发觉错误所在，就会自动加以纠正。但是如果被人不客气地直接指出来，就会尽力去掩饰，尽力去否认，尽力去争执。因此为了减少争论，我们就不要直接指出别人的错误；如果必须指出来，就尽量用委婉的方式。

步骤3：随时准备承认自己的错误

坚持错误是容易引起争论的原因之一。只要有一方在发现自己的错误时，立即加以承认，那么任何争论都容易解决。而大家在一起互相讨论，也将是一桩非常令人愉快的事情。在我们谈话的时候，不能对别人要求太高，但不妨以身作则，发现自己有错误的时候，就立刻爽快地加以承认。这种行为，这种风度，不但给予别人很好的印象，而且还会使谈话与讨论向前跨进一大步，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

使双方在一种愉快的心情之中交换意见和研究问题。

性格培养小书签

关键点 1：经由争辩取得一时的胜利，实际上是损失惨重的胜利。

关键点 2：如果不是关乎原则的大事，尽量不要无聊地争论。

关键点 3：明智的人会以低调的方式证明自己想法的正确性。

性格小测试

你有很强的自我表现欲吗

测试题目：

假如你一个非常喜欢画画的好姐妹快要过生日了，你打算送给她一个画框作为生日礼物，你会选择哪种风格的画框呢？

A. 名设计师设计的画框

B. 路易十五式画框

C. 陶瓷画框

D. 古董画框

E. 木制画框

说明：

选择 A：你很爱表现自己，别人的肯定对你来说简直就是你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活着的理由。过度的张扬和吹嘘常常让别人很不舒服，但其实你并不是有心的，因为你的性格就是这样。建议你调整一下，以免伤人伤己；同时也注意修炼内功，使你说的与事实相符。

选择 B：你积极表现自己，所表现出来的东西也与事实相符，所以经常得到别人的称赞。但正因为你确实有实力，所以很容易给别人以压迫感和威胁感。建议你低调一点，以免受到排挤和暗算。

选择 C：你善于用低调掩盖自己的表现欲，平时不喜欢出风头，不过在关键时刻你就会站出来当主角，给人的感觉是你既有能力又谦虚。

选择 D：你一般不喜欢主动表现自己，不想落入俗套，觉得太过直接的表现是一件有失礼貌的事。你注重的是品位、内涵和文化修养，这些内容你认为才值得表现。

选择 E：你太过内敛，凡事都躲在后面，把低调简单地理解为一味退缩，因而会错失很多机会。建议你正确理解低调的意义，时机成熟时适当表现，以体现自己的价值。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十二章

人生难免有死角，适时转弯才恒通

——修炼灵活变通的性格



女孩获得幸福与成功离不开执着，但过度的坚持就成了固执。如果说执着是坚韧的高山，那么变通就是灵动的流水。只有山水相映，才能相映生姿，风景这边独好。人生是一个充满变数的过程，每个女孩都要修炼灵活变通的性格，以绕开人生的死角，使前方的路更加宽广平坦。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 固执的性格往往是悲剧的导演

社会在进步，越来越多的女孩已敢于提出自己的观点，勇于坚持自己的观点，这是一件好事情。然而我们也会发现，有一些女孩太过倔强，常常陷入某一个绝对没有好处的事情中不能自拔，任凭周围的亲戚、朋友、旁观者如何劝说，总是“九头牛拉不回”、“不撞南墙不回头”。

人世间，很多悲剧的发生皆是由于固执的性格所造成的。明明前方无路了，还要去跋涉；明明是错误的选择，还执着地握着红烙铁不撒手；明明远方的风景不属于自己，还坚持守候在原地……

性格固执的女孩只要认定方向是对的，就会一如既往地向前进，而不去考虑会遇到什么险阻，也不去思考是否还有更好的路可走，大有誓不回头之势。她们不仅听不进别人的劝告，还会拒绝接受别人的帮助，认为自己可以成就一切，直到遭受失败也不懂得悔悟。

哪怕只是一个非常容易解决的小问题，性格固执的女孩也难以解决，以至于最后弄得相当严重。

有一对年轻的恋人，各自都忙了一阵子，好不容易有时间相约出去吃晚餐。他体贴地问她：“今天想吃什么？”她很努力地想了很久，并且认真地回答：“吃小笼包，很有名的那一家。”二人兴冲冲地赶到名闻遐迩的小笼包店，却只见卷帘门拉了下来，上面只有“今日公休”四个大字迎接他们。

她一时之间很难接受期待落空的结果，竟在瞬间变了脸色。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“改天我再请你来吃嘛，别不开心了。”他很有耐心地安抚她的情绪，却意外地激起她的反击。

“都是你啦，事先也不打听清楚，害我们大老远跑来还扑了空。”说着说着，她竟边走边哭了起来。

对于她如此激烈的反应，他有点不知所措，但仍千方百计地设法让她开心。“那我们去另外一家店吃小笼包好吗？”

“不要，”她斩钉截铁地又说了一次，“我就是不要。”扭头一个人往前走。很留意风度的他，立刻追了过去，但心里已经对她的固执偏激有了难以磨灭的反感。

其实，约会时晚餐吃什么，对感情并没有关键性的影响。但是如果其中有一人性格固执，就容易造成僵局，给两个人交往带来障碍。

性格固执的人往往相当冷漠，表情僵硬，态度死板，一般不与他人开玩笑；而且自以为是，总是很轻易地得出一个结论后，就认定是最终真理，别人如果有不同看法，就肯定是别人出问题了。太固执的人也很容易轻视别人，刚愎自用。三国名将关羽之所以最后败走麦城，被俘身亡，最大的一个原因就是过于固执偏激、刚愎自用。

性格固执的人自尊心过强。自尊作为人的一种精神需要，是可以理解的。但有些人由于缺乏某些思想或技能，因而只能用执拗、顶撞、攻击、无理申辩等方式来维护自尊，从而满足自己的虚荣心，使固执在这种满足中得到发展。这样，必然会影响与他人的正常交往，甚至酿成悲剧。

可见，固执是各种矛盾、冲突、失败和悲剧的导演。女孩要想让自己拥有一个快乐幸福成功的人生，就必须摒弃固执的性格，学会适时地变通，让变通成为你快乐的源泉，引领你向幸福进军；让变通成为你成功的双翼，引领你向成功起航！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好性格贴心絮语

克服固执的有效方法



固执对人的危害是巨大的，它使人难以相处，导致成功的希望也越来越渺茫，所以必须尽快克服。

步骤 1：克服虚荣心

要认识到“金无足赤，人无完人”的客观事实，不要总是掩饰自己的缺点和错误；不要夸夸其谈、不懂装懂，要把精力用于学习和工作，确定合理的目标，使虚荣这种“能量”得到转化，从而获得真正有价值的荣誉，达到心理平衡。

步骤 2：不断提高自己

要提高个人修养，丰富知识，学会使用感情转化的心理调适方法，把自己从教条和陈规陋习之中解脱出来。要尊敬和信任他人，培养自己宽容待人的态度。对自己的错误要主动承认，不要顽固地坚持。不要过于欣赏自己的成绩，谈论别人的不足。要乐于接受新知识、新事物，不要去计较那些微不足道的事情。

步骤 3：选择交往对象

平时所交往的对象也是影响性格的一个重要因素。常与个人修养好，善于应酬周旋、灵活性强或虚心随和的人交往，往往会改变或减弱本人的固执程度；而固执的人与固执的人交往，会促使双方更加固执。

性格培养小书签

关键点 1：固执会把一个聪明人变成傻瓜。
关键点 2：过度地坚持会把自己逼上绝路。
关键点 3：握着红烙铁不放，只会更受伤。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 当爱已不在，别执拗地拽住他不放

爱情是两个人的事情，彼此性格的不同会使爱情中产生很多问题。当爱已不在，放手是唯一的出路。固执地拽着他不放，没有结果，也没有意思。

爱情犹如跷跷板，总要两个人玩才会有趣。当其中一个人不想再玩的时候，便已经失去了基本的平衡，就算你花再多力气，最终也只能独自沉重地坐在地面上而已。

在一个公园的长椅上，有一对年轻的男女。女孩儿靠在男孩儿的肩头哭泣，哭了几分钟后用嘶哑的声音问道："为什么要离开我，难道我做得不够好吗？"

男孩儿露出愧疚的表情："你很好，也很优秀，但我们真的不合适，再继续只会浪费你的感情。我希望你能找到一个真正爱你的人，那样你才能得到真正的幸福！"

"不，求求你不要离开我。不要离开我好吗？没有你，我的生活将是一片黑暗。"女孩儿一边哭一边说。

"别哭了好吗？咱们真的没办法在一起，我只能祝福你，要不然我也会痛苦的。"

女孩儿的哭声越来越大，但是仍旧不肯放手。她说："我知道自己以前对你不够好，我哪里做错了你告诉我，我可以改，只求你不要离开我。你说什么我都听你的。"

男孩儿不再让女孩儿享受自己的肩膀，他推开了她，说了句"我还有事先走了"，便离开了公园。

但女孩并没有停止坚持，在随后的两年多时间里，女孩用尽

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

办法，执着地想让他回心转意。生病的时候陪他看医生，每个节日都送上温暖，后来还装病引他来看她，并用自杀威胁他。

最后，他告诉她，他现在和别的女孩在一起。女孩还是不肯罢休，哭着问为什么："为你做了那么多，最后留在你身边的竟是别人？"

他说，就是因为她做得太多了，他怕欠她，好男人都不想亏欠女人。

女孩终于明白他的心意。如果仍有心在一起，便不会怕亏欠对方，固执地继续拽着他，也不会有完美的结局。

当爱远走，无论是发生在自己还是对方身上，最好的选择都是停下来放手。硬拽着不放，只会让自己和对方一起痛苦纠结。

固执地拽着他不放，注定只能自任编剧、导演、主演，在一个人的戏剧中沉迷、咀嚼、陶醉。长久地拖下去，青春一天天逝去，无论从情感上还是从精神上，自己都将会越来越疲累。在这种情况下，理智地放手才是新生活的开始。

婚姻也是一样。如果可以补救，那固然很好；而如果到了该散场的时候，与其执拗地拖着，还不如痛痛快快地分手。

有这样一个真实而令人深思的实例。

一对夫妇，丈夫8次提出离婚要求，而妻子就是死活不离。在法院判决中，女方总是胜诉，就这样一直拖了29年。29年的岁月过去了，这位女士的青春年华在拖延不决中消失了，乌黑的头发已成白发，红润的脸颊变黄了，刻上了一道道岁月的伤痕，身体也被折磨得一身病痛。

在妻子的坚持下，婚姻仍然存在，然而爱情早已荡然无存。她失去了婚姻的幸福，失去了自己的青春，失去了健康的身体，也失去了再婚的机会。

到最后，法院还是判离了。离婚后不到两年，这位不幸的女人就因病情加重而离开了人世。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人生风云变化难测，更何况是不能用理性评判的爱情呢？当爱着的时候只管尽情地去爱，当爱远去的时候就潇洒地挥一挥手吧。人生短短几十年而已，自己的命运把握在自己手中，没必要在乎得到与失去、深爱与分离。

而有的女孩，明知爱已经不在还不肯放手，不是因为舍不得，而是因为不甘心："我就是要拖着他，死也要拖死他！"当她说这种话的时候，很显然，不正确的自尊让她陷入了偏激。

固执而偏激的牵拽会让人变得疯狂，做出一些失去理智的行为。当悲剧上演的时候，想回头是岸都悔之晚矣。既然如此，何不及时停下来，然后作出新的选择？洒脱地爱，洒脱地放手，也是给予自己一次新的选择的机会。

在人生的旅途上，生活会给你伤痛、苦难，同时也会给你退路和出口。在恋爱和婚姻中，当爱渐行渐远时，你可以去挽回，但如果挽回无望，不如抛开执着的执拗，给对方追求幸福的机会，同时也成全我们自己的幸福和快乐。

好性格贴心絮语

没有爱了，就别再执着

爱，只是缘聚缘散罢了。当时过境迁，物是人非，仍然固执地不肯放手，不仅毫无意义，只会让自己伤得更深。所以，我们应放下执着，优雅地转身，并尽快从悲伤中走出来。

步骤1：保持理性

如果感情到了要分手的地步，肯定是有什么东西在阻碍着两个人，如果这个阻碍是可以消除的，就尽量珍惜缘分，努力消除；如果这个阻碍是无法消除的，比如两人的性格不合适，再如他已经不爱你了，就不要再执着。拖着不放，纠缠不休，苦肉计，甚至打击报复，这些都是不理智的行为，最终只能害人害己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

步骤2：自我封心

在经历了一段感情之后，若是在感情中受伤了，那么请让自己的心休息一段时间，给自己一段时间去反思、去总结、去调整、去遗忘，不要为了缓解悲伤或寂寞而太快接纳别的男人，等理清了自己，再去恋爱才是正确的选择。

步骤3：静待缘分

如果你觉得真的把上一段感情处理得很好了，想起那个人的时候心里能平静了，那么你就可以开始下一段感情了。进入新恋情后，抛开从前的一切，珍惜眼前的一切，不要把自己曾经受到的伤害放到新男友身上。

性格培养小书签

关键点1："精诚所至，金石为开"并不是爱情的金钥匙。

关键点2：让爱情来去从容吧，盲目的执着只会让自己和对方一起痛苦。

◎ 不要走进你自己画好的死胡同

成功需要执着但千万不要固执。执着与固执之间有时只有一线之隔，只知道坚持，不知道变通，最后只能走进你自己画好的死胡同里。

什么是执着？字典的解释：坚持不懈。什么是固执？字典的解释：坚持己见，不肯改变。执着与固执只有一字之差，意思却有天壤之别，前者是褒义，是我们在生活中所需要的；而后者是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

贬义，是我们应当摒弃的。

女孩要获得成功的人生，必须执着，坚持自己的人生目标，永不退缩，永不放弃。但这是有前提的，只有目标是正确的，是适合自己的，坚持下去才会取得胜利；如果这条路根本就是行不通的，那你越坚持，离你想取得的成果就越远。

在这个世事难料的世界，种种原因都可能会制约着梦难圆。对于那些错误的目标，该放手的时候就要明智地放开手。明知道这是一条走不通的死胡同，却还要继续往前走，面对的也许只有痛苦与浪费。

生命的过程，就是一个不断选择与放弃的过程，固执地“一条道走到黑”并不明智。放弃并不适合自己的目标，转向自己适合走的那条路，你的生命才可能获得最大值。

我们常常被高昂而光彩的语汇弄昏了头，以不屈不挠、百折不回的精神坚持而死不认输，从而输掉了自己！其实，“条条道路通罗马”，找到适合自己的努力方向，比固执地坚持更有意义。

人生总会碰到许多走不通的路，这时应当换个角度考虑问题。成功者的习惯是：如果这条路不适合自己或者这种做法是错误的，就立即改换方式，重新选择另外一条路或另外的方法。

毫无疑问，我们不应当轻言放弃，因为成功常常孕育在再坚持一下的努力之中。但是，有些情况是你已经付出了最大的努力，却未取得理想的结果。这就需要我们认真考虑一下：如果选定的方向并不适合自己，就需要另辟新径，没有必要在一棵树上吊死。

好性格贴心絮语

适时调整自己的目标

每个女孩在确立目标时都应审慎分析，充分考虑。认为目标切实可行，具备成功的可能性，就矢志不渝地瞄准并去坚持，同时不论遇到多大困难都要义无反顾、坚持到底，就必定能成功；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同时，当意识到目标不正确时，应及时调整，使目标更有意义、更切实际，更有可能实现。目标的调整主要有以下几个方面。

步骤1：追求目标的动机

制订目标以前，必须明了实现此目标的动机。因为实现人生目标，尤其是远大的目标，需要强大的、永不枯竭的动力。而要有这种动力，就要先有正确的动机，即要明了“为什么要这么做”。动机让人在艰难的时刻保持坚定的意志，让人的内心燃烧“肯定”的火焰，从而“否定”外在的各种障碍。如果你原定的目标并没有这种动机的支持，就需要调整目标了。

步骤2：主攻方向的调整

扬长避短是确定目标的重要原则。在人类历史上，大量人才成败的经历证明，人们可以在某一方面具有良好的天赋和能力，但不可能有多方面的强项。如果原定目标与自己的身体条件、性格、才能、兴趣明显相悖，目标实现的概率将趋向为零。这就需要适时对目标作横向调整，要及时捕捉新的信息，确定新的、更易成功的主攻目标。

步骤3：目标要符合自己的价值观

选错了目标的人，会浪费大好时光。许多女孩偏离了生活的正路，就在于没有弄清她们的人生价值，常常把精力消耗在毫无意义的事情上。唯有目标和价值观完全相符，才能使人的心灵得到欣慰和满足。

性格培养小书签

关键点1：一个没有希望的目标，坚持是毫无益处的。

关键点2：与其错误地坚持下去，不如明智地另选他路。

关键点3：反省目标，对于错误的选择应及时纠正。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 山不过来，自己过去又何妨

萧伯纳曾说："明智的人使自己适应世界，而不明智的人坚持要世界适应自己。"无论是在生活中还是在工作中，有很多琐事都需要我们去适应，这就要求我们有一个灵活变通的性格。

很多女孩走向社会后，对很多事情看不惯，有太多的问题用课本上学来的东西根本无法解决。于是她们就郁闷，就苦恼，就抱怨，结果不仅整日心情很糟，还四处碰壁，被大家视为书呆子。

这个世界，不会尽如人意，有时难免会让我们失望。有些道理乍听起来光明正大、无懈可击，可如果你认死理，非抱着那些看似正确的教条不放，就只有碰壁的份儿。毕竟，世界不会因你而改变，要想改变世界，就必须先改变自己。

有这样一则故事。

有一个人听说世上有一种"移山大法"，于是就决定要学习。30 年后，已白发苍苍的他回到了家乡，对大家说："我可以把山移到我的脚下。"

于是大家都去看他怎样移山的。只见他闭上眼睛，口中念念有词，过了很久，他睁开眼睛问大家："山过来了吗？"大家说"没有啊！"于是在期待中有一些人失望而归。过了一会儿，他又问："山过来了吗？"回答的人依旧很失望，又有一部分人不等了。

老者对剩余的人说："和我一起去看看究竟怎么回事了吧？"于是大家一直跟他走到了山脚下，这时他回过头来问大家："山过来了吗？"大家都觉得上了当。老者却说："我练了三十年，才悟出这个道理——山不过来，我就过去。"

每个女孩都要懂得，人的一生会遇见很多座困难的"大山"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

堵挡在我们的面前。当我们身陷困境无法改变时，拿“头撞南墙”是绝对没有用的。要想改变世界，首先就要行动起来改变自己。

山如人，人亦如山。与人交往不可硬碰硬，溅火星。如果不能改变别人，就改变自己，走进别人的心里，别人就会走进你的心里。

有一位著名的经济学教授，凡是被他教过的学生，少有顺利拿到学分的。因为这位教授平时不苟言笑，教学古板，分派作业既多且难，结果学生们不是选择逃学，就是浑水摸鱼，宁可被罚，也不愿多听老夫子讲一句。但这位教授可是国内首屈一指的经济学专家，叫得出名字的几位财经人才都是他的得意门生。谁若是想在经济学这个领域内闯出一点儿名堂，首先得过了他这一关才行！

一天，教授身边紧跟着一名学生，两人有说有笑，惊煞了旁人。后来，就有人问那名学生说：“干吗对那种八股教授跟前跟后地巴结呀！你有点儿骨气好不好！”那名学生回答：“你们听说过穆罕默德唤山吗？教授就好比是那座山，而我就好比是穆罕默德，既然教授不能顺从我想要的学习方式，我只好去适应教授的授课理念。反正，我的目的是学好经济学，既是要入宝山取宝，宝山不过来，我当然是自己过去喽！”

这名学生果然出类拔萃，毕业后没几年就成为金融界响当当的人物。而那些不知变通的同学，都还停留在原地“唤山”呢！

其实，放弃固执，随着外在环境的变化而调整自己，要比一厢情愿地抛出自我的呐喊等待回响来得更容易。

年轻女孩要记住：当我们做任何尝试都无法再改变什么的时候，不妨学着适应。有时，一种来自适应后的融入，反而更能激发出生命的潜能。等到你具备了一定的条件与能力时，该适应你的自然就会臣服了。

好性格贴心絮语

适应社会，完善自我

一些刚刚走上社会的年轻女孩，觉得天空与大地都是为自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而存在，因此喜欢以自己为中心，结果自然是碰得头破血流。

在社会激烈的竞争中，能够跻身于强者之列的，多数并不是固执己见、撞了南墙不回头的人，而是灵活变通，知其不可，赶快转向的人。

社会环境不会偏爱某一个人，不可能给每个人都铺好现成的、完全适合其成长发展的道路。年轻女孩在社会上生存，就要学会适应社会环境。如果固执地照搬教条，不能灵活地改变自己，就无法获得生存空间，更谈不上改变这个社会。成功者与失败者的根本区别，在于有无自我调控能力。成功者大多具有自知之明，能够扬长避短，学习新本事，塑造新性格，不断适应社会的变化。

性格培养小书签

关键点 1：当你不能改变外部世界和现状时，唯一能改变的就是自己。

关键点 2：看不惯这个社会，这个社会自然就容不下你，你也就失去了发展机会。

◎ 拒绝僵化，保持一定的韧度

一个优秀的女孩，无论在生活中还是在工作学习中，都不能思想僵化，而要保持一定韧度：通权达变，根据事物的发展变化审时度势地作出机智的应变。

自然万物、人类社会一方面是不变的，另一方面又是运动着的，无时无刻不在依照自身内在的规律运行。天体有天体的运行

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

轨迹，社会有社会的发展轨迹，生命也有自己的成长轨迹。所以，万事万物不变只是相对的，变才是绝对的。什么都在随着时空的变化而发生变化，不过有的变化大，表象鲜明；有的变化微妙，表象模糊而已。尊重客观规律，进一步说就是尊重变化。顺其自然，就是顺应变化，应时而变。



中国古代思想家、哲学家，无论思想有多么局限，但“变”这一客观事实是许多人都意识到，并反复论述过的。“社稷无常奉，君臣无常位，自古以然”。朝代更替，一朝天子一朝臣，自然“国无常强，无常弱”，强国和弱国也是“无常”的，在一定条件下，强可以变弱，弱国也可以强盛起来。《孙子兵法》中关于强弱、常势、常形等，也注述得相当精彩，“兵无常势，水无常形。能因乱变化而取胜者谓之神。故五行无常胜，四时无常位，日有短长，月有死生”。金、木、水、火、土五行，春、夏、秋、冬四时，哪有不变之理，连日月星辰都有短长、圆缺，何况其他事物，“万物生生而变化无穷焉”。

“变”是事物发展的规律，“应变”是一个人能力的表现。生活在现代社会的女孩，做很多事都受多种因素的影响，例如情势、心理、关系等。因此女孩在日常生活中，如果按固定的模式去想、去做，很难行得通，这就需要我们提高应变能力，做到头脑灵活，从而更好地适应社会、发展自己。

应变能力，是一种根据不断变化的主客观条件，随时调整自己行为的难能可贵的能力，也是确保女孩获得圆满人生的一个先决条件。

一般情况下，按规范办事并不错。但是，当原有的规范已经不适应变化了的新情况时，仍然图省事，照规范行事，就可能犯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大错、吃大亏。而且，任何规范都是针对一般情况讲的，不可能包括事物的所有可能性。当出现了特殊情况，需要采取特殊的对策时，就要有冲破规范的勇气。一个优秀的女孩，遇事要不因循守旧，不墨守成规，善于和敢于拿出自己的创见和办法，才能开创人生的新局面。

好性格贴心絮语

改变性格，从改变思维开始

培养灵活变通的性格需要有应变能力，而应变是由人的意识所支配的。因此，应变首先是人的思维方式的变化，即思维性应变。一个人必须思路广阔、头脑开放、敏捷好动、审时静思，方能在变化中取得主动权。思维性应变包括以下几方面内容。

（1）思维敏捷和思维缓慢相结合。一个善于应变的女孩在许多地方需要思维敏捷、头脑灵活，才能适应万变的情况，左右开弓，得心应手。同时，有时也需要思维缓慢，像科学家玻尔和爱因斯坦那样大智若愚。其实，这是深思熟虑所需要的。对于某项大的行动、大的决定，我们常常需要的是后者而不是前者。

（2）正思和反思相结合。许多女孩都习惯于从正面去思考、考察问题，这显然是必要的。但是由于生活中会出现种种复杂情况，在正思的同时，还应该运用反思，即把一个问题从反面想一想，看它是否行得通。

（3）辩证思维与想象思维相结合。在思维方式上，大多数人常常重视抽象思维，特别是抽象思维中的形式思维，只注意局部特点。要提高自己的应变能力，还应更多地运用辩证思维。辩证思维要求在统一中把握对立，从矛盾的内在必然性去考察对象，使以辩证法为核心的科学思维方法具有普遍的指导意义。

要善于应变仅仅具有抽象思维方法是不够的，还必须具有想象思维方法，在个人经验或人类经验的基础上创造出主观上或客观上的新东西。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

（4）局部思维与系统思维相结合。要圆满地处理事情，不仅要运用局部思维，更重要的是运用整体思维，系统论、控制论和信息论这三论实为一体，在运用于思维方法上也是如此。我们应随时立足于整体，统筹全局，用整体论的方法来协调系统与人、系统与系统、系统与环境、系统与要素的相互关系以及系统输出所探求的整体目标。

（5）求同思维和求异思维相结合。有许多女孩善于运用求同思维，善于学习知识、经验、规律和法则，而不太善于运用求异思维，并易于附和、盲从。求异思维关注现象之间的差异，意在暴露已知与未知之间的矛盾，揭示现象与本质之间的差别。它的一个显著特征就是对被人们认为是完美无缺的定论持怀疑态度。

总之，适当改变自己的思维方式，提高应变能力，打磨灵活变通的性格，才能使女孩在纷繁复杂的活动中，有意识地使自己的行为与客观环境相适应，从而获得幸福成功的人生。

性格培养小书签

关键点 1：如果你觉得这个世界变化太快，说明自己变化太慢了。

关键点 2：变化才是硬道理。这句话不仅适用于生存和发展，也适用于爱情。

◎ 要学会从另一个角度看问题

我们常常会遇到难以解决的问题，有的人会选择放弃，有的人会选择不达目的不罢休，而有的人会改变思路，寻找解决问题

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的新角度。毫无疑问，最后一种人是最有可能解决问题，并有大收获的人。

遇到难以解决的问题，与其死盯住不放，不如把问题转换一下，化难为易，达到解决问题的目的。

一个年轻的妈妈想对刚买的婴儿床做一下改造，使它能和自己的大床并在一起，这样就可以省去夜里的担心和麻烦。结果，她在拆除小床的护栏时遇到了麻烦。她想保留一个可以上下伸缩的护栏，而拆除那个固定的护栏，可是那个固定的护栏还起着对床的支撑作用，一拆掉整个床就散了，这件事只好不了了之。直到有一天，站到床的另一面，这位妈妈才突然发现，由于小床和大床并在了一起，所以有没有移动护栏都是无所谓的，而这个护栏因为在设计时并不起支撑作用，拆了以后小床依然稳固，这个问题就得以解决了。如果她不换个角度看问题，恐怕只能使自己陷入烦恼。

可见，每当遇到一个问题无法解决时，我们就要换一个角度看问题，转向另外一条思路，这样可能就柳暗花明又一村了。

大英图书馆建了一个非常漂亮的新楼，准备整体迁移过去。但是图书太多，并且很重，如果搬过去，预算为 350 万美元。馆长头发都要愁白了，去哪儿筹这么多钱啊？后来有个聪明的年轻人给馆长出主意。说你给我 150 万，我帮你搞定。但前提是你不能管我这 150 万怎么用，花多少，还得签个合同。馆长一琢磨，150 万和 350 万相比，节省了 200 万，很值啊，所以就把合同签了。年轻人的办法简单得不得了，在报纸上发出了一条惊人的消息：“即日起，大英图书馆免费、无限量向市民借阅图书，条件是从老馆借出，还到新馆去……”就这样，这个年轻人只花了登报的一点小钱就解决了搬书的问题，自己也一下子变成了富人。

只知采用已知的东西和一般的法则来推断事情，容易遭遇失败。因此，我们在遇到无法用常理来解决的事情时，如果能换个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

角度考虑问题，情况就会有所改观，问题也就会迎刃而解。

相信很多女孩都有这样的经历，当思路受到束缚时，往往不能十分清楚地找寻到解决难题的办法。此时，就要跳出习惯上的桎梏，避开思路上的习惯，换一个角度来思考问题。当你思考问题时，不妨“避开大路，潜入小径”，把眼光转向那些不被人们重视的角落，从而找到最佳的行动方案。

好性格贴心絮语

如何学会思维转换



思维是性格的一部分，灵活变通的性格离不开思维转换。千万不要使自己陷入钻牛角尖的位置上，遇到难以解决的问题时，要学会从多角度思考。

步骤1：当面对一个问题时，要意识到解决的方法可能不止一个，而且旧方法不一定是最好的方法，变通一下思维，从另一个角度思考问题，很可能会得到意外的收获。

步骤2：当已经解决了一个难题时，最好在心里问自己还有没有什么更好的方法来解决。这样，长久下来你就能形成一种多角度思考问题的习惯。

步骤3：平日有空时，多做一些脑筋急转弯的游戏，以摆脱常规思维的束缚，锻炼自己思维的灵活性。

性格培养小书签

关键点1：只有转换视角，才会有创意的产生。
关键点2：时刻想着：“是不是可以换种方法。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性格小测试

你是否是一个性格固执的人

测试题目：

你是性格固执的人吗？这个测试会告诉你哦，让你看清自己的性格！

1. 你会为别人打抱不平吗？
2. 你会无法控制发脾气吗？
3. 你会感到大多数人不可信吗？
4. 你会感到别人对你的成绩没有作出正确的评价吗？
5. 你会对别人求全责备吗？
6. 你会觉得别人想占你的便宜吗？
7. 你会感到别人不理解你，不同情你吗？
8. 你会责怪别人制造麻烦吗？

说明：

（1）以上每个问题回答“不会”得 1 分，回答“偶尔”得 2 分，回答“中等”得 3 分，回答“经常”得 4 分，回答“总是”得 5 分。

（2）得 8 ~ 10 分：你是离固执距离最远的人，很灵活，很大度，心平气和，你几乎和任何人都能交往，甚至与固执的人也能相处愉快；得 11 ~ 20 分：你是一个有点小固执的人，但也不缺乏灵活性，建议你在重大问题上多听听别人的意见；得 20 ~ 30 分：你是一个很固执的人，有不达到目标绝不罢休的冲劲，但会在不知不觉中变得固执而困扰周围的人，建议你对自己的性格作一番调整；得 30 ~ 40 分：你是固执不堪的人，甚至太过偏执，不允许有稍微通融之处，建议尽快调整自己的性格，遇到心理上的大障碍时不妨向心理医生求助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

参考文献

[1] 善之．成大事必具的十种性格［M］．北京：中国华侨出版社，2008.
[2] 刘江涛．成就一生的好性格［M］．北京：朝华出版社，2009.
[3] 刘宗粤．心理健康等于亿万财富［M］．长春：吉林文史出版社，2009.
[4] 薛兰 .20 几岁决定女人的一生［M］．呼和浩特：远方出版社，2010.
[5] 孙郡锴．想法决定活法［M］．北京：中国华侨出版社，2010.
[6] 李睿．这样做女孩最优秀［M］.北京：海潮出版社，2010.
[7] 杨佩昌．成大事者性格解密［M］．北京：朝华出版社，2011.
[8] 燕子．女人要懂的人情世故［M］．长春：北方妇女儿童出版社，2012.
[9] 张国庆．一生三放［M］．北京：海潮出版社，2012.
[10] 文轩．做个有完美性格的女孩［M］.北京：朝华出版社，2012.
[11] 镇楷．我最想要的好性格修炼说明书［M］．北京：新世界出版社，2013.
[12] 晓丹．做个好性格的女孩［M］.北京：中国妇女出版社，2013.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



●一种健全的性格比一百种智慧更有力量。

 ——查尔斯·狄更斯

●你不能凭梦想形成自己的个性，你一定要千锤百炼为自己构成个性。

 ——夫鲁德

●良好的性格贵于黄金；前者是自然的天赋，后者是命运的赐予。

 ——爱迪生

●一个人失败的原因，在于本身性格的缺点，与环境无关。

 ——毛佛鲁

●播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。

 ——萨克雷



上架建议：女性励志

ISBN 978-7-5180-1207-7



定价：29.80元